Nr. 3/2010, Deutschland 1,80 € | Österreich 2,00 € | Schweiz 3,50 SFR | Benelux 2,10 € | Italien 2,10 € | Frankreich 2,10 € | Slowenien 2,40 €

Lisa Kochen & Backen

Kochen mit Spaß – Backen mit Liebe – Essen mit Genuss

NUR 1,80 €

März 2010



Zart & saftig Schnitzel

Mit köstlicher Haube und feiner Füllung – diese Rezepte werden Sie begeistern Ab Seite 8

Österliche Quarktorte mit Pfirsichen Seite 72

Lecker essen für wenig Geld

Supereinfach, fix gemacht: neue Lieblingsgerichte für jeden Tag Ab Seite 14

DIE STARS DES MONATS

Bärlauch & Meerrettich

Schlemmer-Rezepte mit viel Aroma Ab Seite 24

Sündhaft gut

Himmlische Desserts
Traumhafte Apfelkuchen
Ab Seite 60

S. 35–43, S. 56–59, S. 68–73





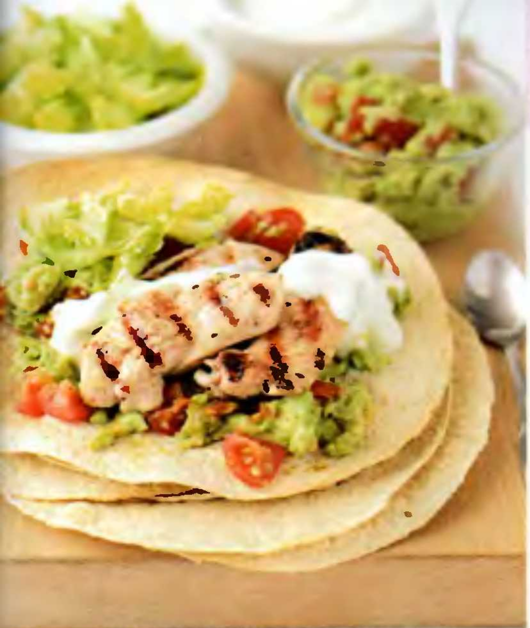
Vorfreude aufs Osterfest

Raffinierte Menüs, Tipps für eine bezaubernde Deko, süßes Naschwerk und Allerlei mit Ei zum Brunch

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Frühling naht mit Riesenschritten, verzaubert uns mit erster Blütenpracht – und macht Laune, mal wieder zu feiern. Wir servieren Ihnen die passenden Rezepte dazu – und wünschen Ihnen schon jetzt frohe Ostern!

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet



16 **Fix & einfach** Wunderbare Gerichte, die mit wenig Aufwand ruck, zuck auf dem Tisch stehen



20 **Preiswert** Diese Leckereien schmecken der ganzen Familie – und schonen die Haushaltskasse



70 **Tortentraum** Der Oster-Hit von Bernd Siefert: eine saftige Möhrentorte mit himmlischer Frucht-Mousse



24 **Bärlauch** Der Frühlingsbote gibt nicht nur Pasta Knoblauch-Pep



30 **Scharfes für Genießer** Meerrettich: i-Tüpfelchen auf zartem Fleisch – und mehr



35 **Verwöhn-Ideen zum Osterfest** Drei wunderbare Menüs mit der passenden Deko sorgen für Festlaune



Titelfotos: StockFood (3); Fotos: GoodFood Magazine (2), M. Hertrich & S. Helmold, Jahreszeiten Verlag/Zimmermann, M.I.G/Maike Jessen, StockFood (2); Food: Diane Dittmer

Aktuell im März



Tulpen & Narzissen – sie sind die allerschönsten Vorboten für das Osterfest. Und machen Laune aufs Eierfärben, Dekorieren und Genießen



Fotos: alimdi.net/Creativ Studio Heinemann, ARD, Fotolia (2), Gärtner Pötschke, Christian Henze, Hersteller (3), Kiepenkerl, MEV, Nedwork, StockFood (3), ZDF/Ulrich Perrey

Löwenzahnsalat mit Linsen

Für 4 Personen: **150 g kleine braune Linsen** in ca. 500 ml Wasser ca. 20 Min. kochen. **4 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker** und **5 EL Öl** verrühren. Linsen abgießen. **1 rote Zwiebel** abziehen, halbieren, fein schneiden. **200 g Kirschtomaten** waschen, halbieren. **250 g Löwenzahnblätter (gelb und grün)** und **200 g Blattsalat (z. B. Frisée- und Kopfsalat)** putzen, abbrausen, abtropfen lassen, zerzupfen. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen und anrichten.

Vorbereiten ca. 10 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach
Pro Portion ca. 290 kcal, E: 11 g, F: 16 g, KH: 24 g
VITAMINREICHER SALATGENUSS



Löwenzahn Willkommen, zarter Frühlingsbote! Ob hellgelb (gebleicht) oder kräftig grün, die würzigen Blätter mit gesunden Bitterstoffen und ätherischen Ölen veredeln jeden Gourmetsalat.

Saftige Äpfel, feiner Rhabarber

Das beliebteste Obst und die roten Stangen, die eigentlich ein Gemüse sind, haben eines gemeinsam: Beide schmecken herrlich in Kuchen und Desserts. Freuen Sie sich auf die köstlichen Apfelkuchen unserer Leserinnen (S. 64–67) und Rhabarber-Tiramisu (S. 61).



Gärtnern und genießen

Feinschmecker mit eigenem Garten sind fein raus, denn edle Gemüseraritäten oder raffinierte neue Sorten können sie jederzeit selbst ziehen und aus eigenem Anbau auftischen. So z. B. diese außergewöhnlichen Kartoffel- oder Radieschensorten: Die rot-gelbe Kartoffel „Mayan Twilight" (www.poetschke.de) ist nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich einzigartig. Überraschend ist ihre feine, an Marzipan erinnernde Süße. Ein toller Blickfang in Salaten oder auf Broten ist die gelbe Radieschen-Neuzüchtung „Zlata". Die kleinen Knollen mit mildwürzigem Aroma schmecken aber auch pur (zu bestellen unter www.kiepenkerl.de).











Junge Artischocken

Zart und knospig – für einen Blumenstrauß noch nicht perfekt, aber für den Kochtopf! Denn gekocht, dann gebraten oder geschmort entfalten die noch geschlossenen, würzigen Blütenknospen junger Artischocken ihr raffiniertes Aroma – und überzeugen als Vorspeise, Salatzutat oder edles Topping auf Suppen.

Artischocken-Rahmsuppe

Für 4 Personen: **1 Gemüsezwiebel** abziehen, hacken. **500 g mehligkochende Kartoffeln** schälen, würfeln. Beides in **1 EL Öl** anbraten. **2 EL Zitronensaft** und **1 l Brühe** zugießen, **salzen, pfeffern** und ca. 20 Min. garen. **4 junge Artischocken** putzen, abbrausen, in Salzwasser ca. 8 Min. garen, abgießen. Artischocken vierteln. **2 Knoblauchzehen** abziehen, in Scheiben schneiden. Artischocken in **2 EL Öl** ca. 5 Min. braten, Knoblauch zugeben. Kartoffeln und Zwiebel in der Brühe fein pürieren. **100 g Crème fraîche** unterrühren, abschmecken und mit den Artischocken anrichten.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach
Pro Portion ca. 320 kcal, E: 7 g, F: 22 g, KH: 23 g
LECKERE VORSPEISE

Kochen mit Spitzenköchen

Wie filetiert man Fisch? Passt Ingwer zum Schweinebraten? Brat- und Koch-Nachhilfe von Spitzenköchen gibt es nicht nur im Fernsehen. Profis wie Christian Henze, Alexander Herrmann und Alfons Schuhbeck verraten auch in ihren Kochschulen prima Tipps und Tricks. Christian Henze gewann jetzt dafür eine Auszeichnung: Seine Kochschule im bayerischen Kempten ist die beste im deutschsprachigen Raum.



Von Profis lernen: Christian Henze (oben, 2. v. l.), Alexander Herrmann (r. o.) und Alfons Schuhbeck (r. u.)

Claresse – der neue Fisch

An der Fischtheke gibt es seit Kurzem einen neuen Süßwasserfisch: Claresse. Sein weißes, festes Fleisch ist grätenfrei, reich an Omega-3-Fettsäuren und liegt geschmacklich zwischen Wolfsbarsch und Tilapia. Die neue Fischsorte wurde aus zwei Welsarten gezüchtet und ist gebraten, gedünstet und auch gebacken lecker. Der Preis: 15–17 € je Kilo.



Schönes Gartenmöbel-Set und Kühltaschen zu gewinnen

Mit luftig-lockerer ***Frühlings-Mousse*** in drei Geschmacksrichtungen macht ***Milram*** jetzt neue Lust auf frühlingsfrische Brotaufstriche: Die Sorte „Pur" schmeckt wunderbar unter Marmelade, Wurst und Räucherlachs. Wer es herzhafter mag: „Kräuter der Provence" und „Frühlingskräuter" sind auch perfekt als Dip zu Gemüsesticks wie z. B. Paprika oder als Begleiter von Salzstangen. Jede Sorte im 150-g-Becher kostet ca. 1,29 €. Für Ihre persönlichen „moussigen" Genussmomente im Frühling verlosen wir mit Milram ein Teakholz-Gartenmöbel-Set mit Sonnenschirm (Wert: ca. 1000 €) und 10 Kühltaschen im Wert von je 25 €. Um zu gewinnen, schreiben Sie an: ***LISA Kochen & Backen,*** Stichwort: ***Milram,*** Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss: 27.3.2010, Teilnahmebedingungen S. 74.



Schnitzel
mit Kräuterfüllung

Zutaten für 4 Personen
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Estragon, Schnittlauch)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 EL Senf
- 4 Schnitzel (Kalb oder Pute, à ca. 140 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl

1 Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in der heißen Butter kurz glasig dünsten. Senf zugeben und unter Rühren 1–2 Min. erhitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kräuter untermengen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Fleisch trocken tupfen, leicht flach streichen, salzen und pfeffern. Kräutermasse auf die Schnitzel streichen, zusammenklappen und mit Holzspießen fixieren. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite ca. 1 Min. braten. Pfanne für 6–8 Min. in den Ofen schieben und Schnitzel fertig braten. Lecker dazu sind Röstitaler und ein bunter Salat.

Ca. 40 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 270 kcal, E: 31 g, F: 15 g, KH: 2 g**
SCHLANKER GENUSS

Fotos: StockFood (2)

Die leckersten Schnitzel

Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig das beliebte Fleisch ist: ob klassisch als Cordon bleu...



Cordon bleu

mit Thymiansoße

Zutaten für 4 Personen

• 4 Schnitzel (z. B. Kalb oder Schwein, à ca. 150 g) • je 4 Scheiben Schinken und Emmentaler • Salz, Pfeffer • 2 Eier • 4 EL Mehl • 6 EL Semmelbrösel • 300 ml Fleischbrühe oder Kalbsfond • 3 Zweige Thymian • 4 EL Öl • 2 EL Butter

1 Schnitzel trocken tupfen und leicht flach streichen. Je eine Scheibe Schinken und Käse daraufgeben, zusammenklappen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen. Schnitzel erst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss im Semmelbrösel wenden.

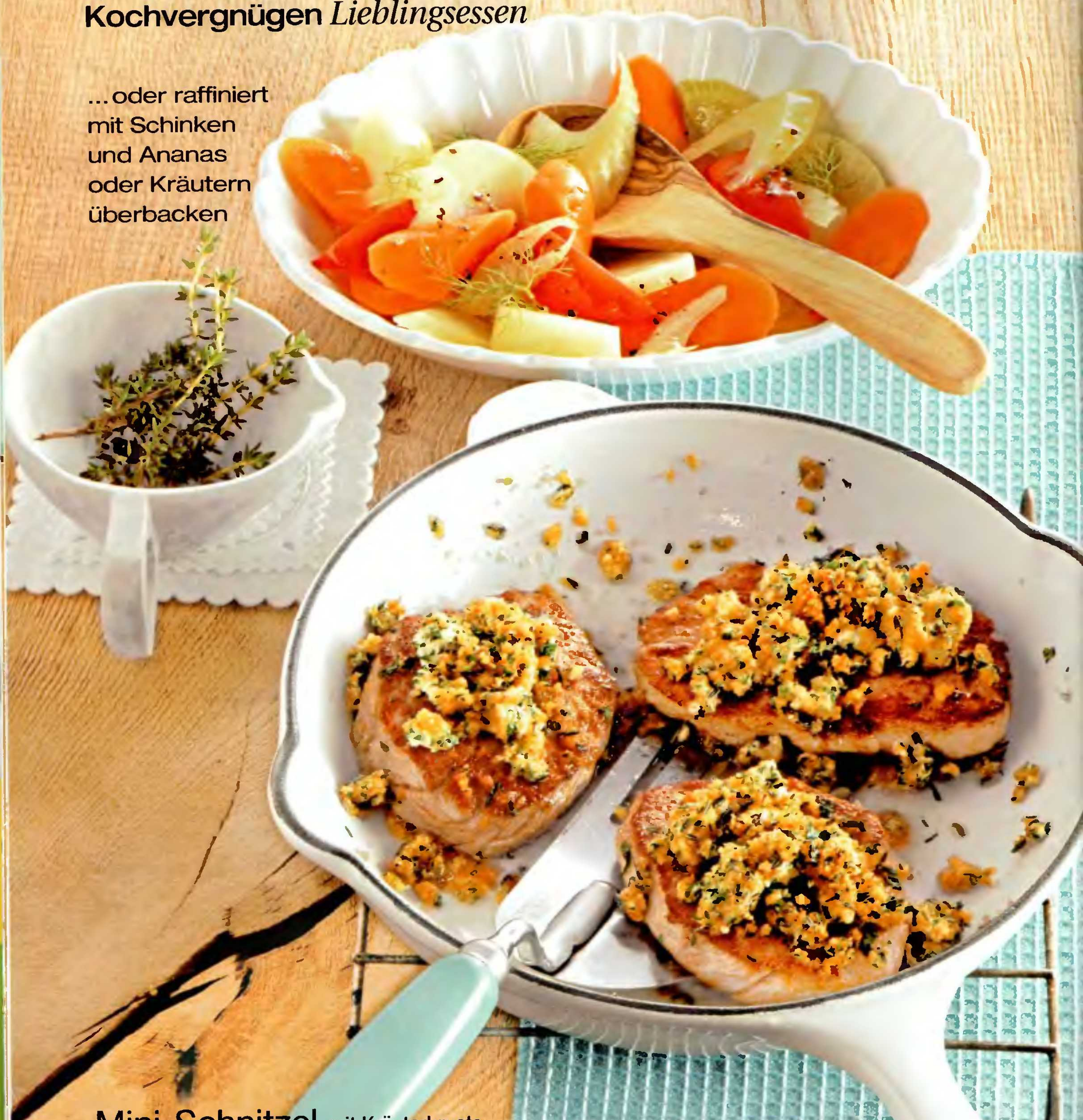
2 Brühe bzw. Fond in einen Topf geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, in die Brühe geben und alles etwas einkochen lassen.

3 Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin gleichmäßig auf beiden Seiten anbraten, dann Butter zugeben. Die Schnitzel während des Bratens immer wieder mit der schäumenden Butter übergießen, bis die Panade knusprig braun gebacken ist. Cordon bleu mit Thymiansoße anrichten. Dazu schmeckt Champignon-Frühlingszwiebel-Gemüse mit Rahmsoße.

Ca. 45 Min. Einfach
Pro Portion ca. 860 kcal, E: 60 g, F: 40 g, KH: 61 g

DAS LIEBEN ALLE

...oder raffiniert mit Schinken und Ananas oder Kräutern überbacken



Mini-Schnitzel mit Kräuterkruste

Fotos: CMA Bestes vom Bauern, StockFood (2)

Zutaten für 4 Personen
- **2 Stangen Staudensellerie**
- **1 Fenchelknolle • 1 Möhre**
- **2 rote Paprikaschoten • Salz**
- **12 Schnitzel (Kalb oder Pute, à ca. 60 g) • Pfeffer • 4 EL Öl**
- **1 Bund Thymian • 6 Scheiben Toast • 2 Eigelb • 100 g weiche Butter • 50 ml Weißwein**

1 Das Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Etwas Fenchelgrün beiseitelegen. Das Gemüse 2–3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, bis es knapp bissfest ist. Anschließend abgießen, abschrecken und beiseitestellen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Schnitzel trocken tupfen, salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 1 Min. braten. In eine ofenfeste Form geben.

3 Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Toast entrinden, zerbröseln und mit Eigelben, Thymianblättchen sowie weicher Butter vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Schnitzeln verteilen und diese im Backofen ca. 10 Min. überbacken.

4 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse darin schwenken. Weißwein angießen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die gratinierten Schnitzel mit dem Gemüse servieren. Mit Fenchelgrün garnieren.

Ca. 40 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 650 kcal, E: 51 g, F: 39 g, KH: 27 g
DAS LIEBEN AUCH GÄSTE



Rosmarin-Schnitzelhappen

mit einem cremigen Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen
• 800 g festkochende Kartoffeln • 1 Knoblauchzehe • 250 ml Milch • 250 g Sahne • Salz, Pfeffer • 3 EL Butter • 4 Zweige Rosmarin • 150 g Maisgrieß • 1 Ei • 2 EL Mehl • 600 g Putenschnitzel • 5 EL Öl • 1 Bund Thymian • 150 g Kirschtomaten • 400 g grüne und gelbe Zucchini • 1 Zwiebel • 1 EL Kapern (Glas)

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und eine flache Auflaufform damit ausreiben. Die Form fetten, Kartoffeln einschichten. Milch mit Sahne verrühren, salzen, pfeffern und über die Kartoffeln gießen. 2 EL Butter in Flöckchen darauf verteilen und das Gratin im Ofen ca. 45 Min. garen.

2 Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln von den Stielen streifen. Rosmarinnadeln hacken, mit Grieß in einem tiefen Teller vermengen. Ei in einem weiteren Teller verquirlen. Mehl in einen dritten Teller geben. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Fleisch im Mehl wenden, das Ei ziehen und zum Schluss in der Grießmasse wenden. 3 EL Öl erhitzen und die Happen darin rundum ca. 5 Min. braten. Herausnehmen.

3 Thymian abbrausen, trocken schütteln und hacken. Kirschtomaten und Zucchini waschen. Zucchini halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, hacken und in einer Pfanne in 2 EL Öl glasig dünsten. Zucchini zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Die Kirschtomaten, Kapern sowie etwas Kapernsud zugeben und kurz mitgaren. 1 EL Butter, gehackten Thymian zufügen, salzen und pfeffern. Schnitzelhappen mit Gemüse anrichten, mit Thymianzweigen garniert servieren. Gratin separat in der Auflaufform servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 850 kcal, E: 49 g, F: 40 g, KH: 69 g
GUT VORZUBEREITEN



Putenschnitzel Hawaii

Das schmeckt der ganzen Familie

Zutaten für 4 Personen
• 1 kleine Dose Ananas in Scheiben (140 g) • 16 Salbeiblätter • 150 g Gouda • 8 Putenschnitzel (à ca. 80 g) • Salz, Pfeffer • Currypulver • 2 EL Butterschmalz • 8 Scheiben gekochter Schinken

1 Ananas in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Ananasscheiben in Viertel schneiden. Salbeiblättchen abbrausen, einige beiseitelegen, den Rest fein hacken. Den Gouda grob reiben.

2 Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer sowie Curry würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben.

3 Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Die Ananasstücke im Bratfett kurz anbraten und mit etwas Currypulver bestäuben. Ananassaft angießen und etwas einkochen lassen. Die gehackten Salbeiblätter in die Soße rühren.

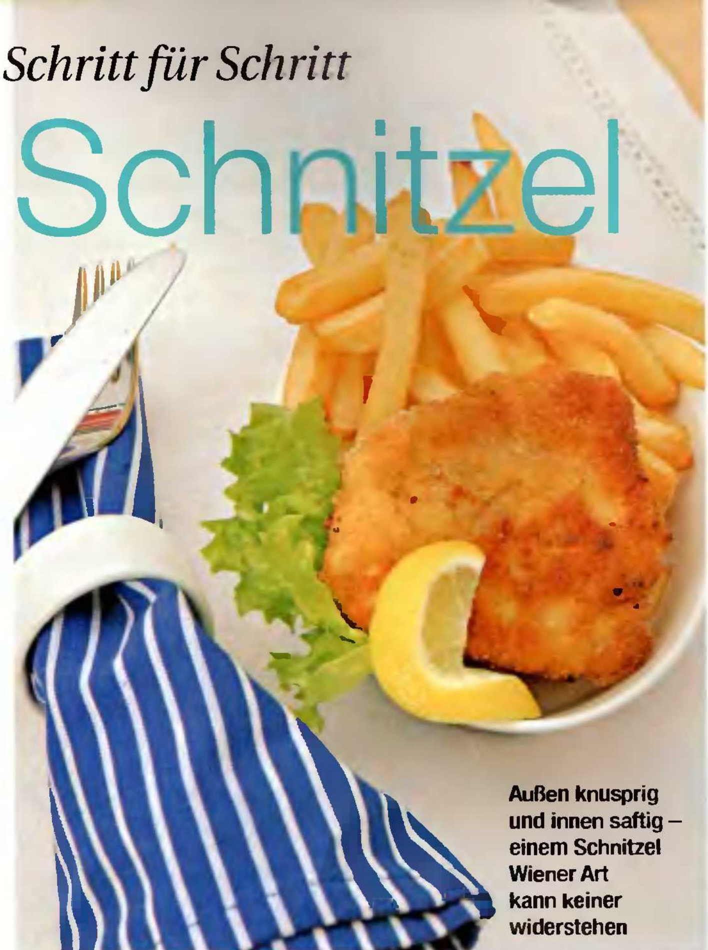
4 Schnitzel in der Form zuerst mit Schinken, dann mit Ananas belegen. Ananassoße darüberträufeln. Schnitzel dick mit Käse bestreuen und im Ofen in 8–10 Min. goldgelb überbacken. Putenschnitzel Hawaii aus dem Ofen nehmen und mit den beiseitegelegten Salbeiblättchen garniert servieren. Dazu schmecken Salat, z. B. ein Feldsalat mit Kirschtomaten, und Baguette.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 405 kcal, E: 52 g, F: 18 g, KH: 8 g
RAFFINIERT ÜBERBACKEN

Sie können für dieses wunderbare Ofengericht natürlich auch Schweinefleisch verwenden. Ähnlich wie Toast Hawaii können Sie es auch mit eingelegten Kirschen oder etwas Preiselbeermarmelade garnieren.

Zarte Schnitzel

Von der Panade bis zum Braten – neue Ideen für würzige Knusperhüllen und die beste Brattechnik für Ihr Lieblingsessen



Außen knusprig und innen saftig – einem Schnitzel Wiener Art kann keiner widerstehen



Chips

Zerbröselte Tortilla- oder Kartoffelchips machen Schnitzel herrlich knusprig und würzig.



Kokosflocken

Zartes Hähnchen- oder Putenfleisch bekommt durch Kokosraspel eine exotische Note. Kokosraspel im Verhältnis 2:1 mit Semmelbrösel mischen.



Erdnüsse

Perfekt für Schweineschnitzel: gesalzene Erdnüsse und Toast zu gleichen Teilen zerkleinern. Ungewürztes Fleisch darin wenden.



Parmesan

Unentbehrlich für den italienischen Kalbsschnitzel-Klassiker Piccata Milanese: 100 g geriebenen Parmesan mit 100 g Brösel vermengen.





Kräuter

Kräuter wie Petersilie und Basilikum oder geriebener Hartkäse mit Kräutern geben der Panade Pfiff.



Cornflakes

Auch Frühstücksflocken wie knusprige Cornflakes oder kernige Haferflocken eignen sich als Schnitzelhülle. Wichtig: langsam braten.

Sesam

In einem Sesammantel schmecken alle Schnitzel herrlich nussig. Fleisch nur leicht würzen und langsam braten, da Sesamsamen leicht verbrennen.

Perfekt braten

Locker und knusprig – so sollte die perfekte Schnitzelkruste sein. Neben der Panade selbst spielt hierbei auch das Ausbacken eine wichtige Rolle.

Schwimmend ausbacken ...
In einer großen, hohen Pfanne reichlich Fett erhitzen – es sollte im flüssigen Zustand ca. 2 cm hoch in der Pfanne stehen – und die Schnitzel darin schwimmend braten. Dabei die Pfanne leicht rütteln, damit das Fett auch auf die Panade kommt und die typischen Blasen eines Wiener Schnitzels entstehen können. Alternativ: Das Fleisch immer wieder mit einem Esslöffel Fett beschöpfen.

... und fettarm servieren
Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das knusprige Schnitzel sofort servieren.



Das beste Fett



Zum Braten sind generell hoch erhitzbare Fette geeignet. Für Schnitzel ideal sind **Butterschmalz** oder auch Öl wie **Raps-** und **Sonnenblumenöl.** Butter dagegen verbrennt bei hohen Temperaturen und muss daher mit Schmalz oder Öl im Verhältnis 1:1 gemischt werden.

Tipps & Kniffe fürs Panieren: So gelingt's ganz einfach



Schnitzel mit einem Topf oder der Klinge eines breiten Messers ca. 3 mm flach streichen oder drücken – nicht klopfen, sonst wird das Fleisch zäh



Schnitzel salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Danach leicht abklopfen, da das Fleisch nur mit einer dünnen Schicht Mehl bedeckt sein soll



2 Eier mit 2 EL Wasser in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel durch die verquirlten Eier ziehen. Tipp: Ein Schuss Öl im Ei sorgt für eine bessere Haftung



Zum Schluss die Schnitzel im Brösel Ihrer Wahl (siehe oben) wenden. Semmelbrösel & Co. nicht andrücken. Überschüssigen Brösel leicht abschütteln

Fotos: Fotolia (8), Hersteller, Picture Press/Peters, StockFood (4)

ANZEIGE

Ernährung

Wissen Sie eigentlich, was Sie so essen?

Verbraucher wünschen Informationen

Immer mehr Verbraucher wollen heutzutage wissen, wo die Produkte, die sie essen, herkommen – und was in ihnen enthalten ist. Oft ist dieser Hunger nach Informationen aber nur schwer zu stillen. Viele Lebensmittel geben keine Auskunft über Herkunft und Inhalte.

Brasilien oder Thailand?

Ein typischer Fall sind Wurstwaren. Hier wird selten angegeben, woher der wichtigste Rohstoff, das Fleisch, stammt. Auch bei Geflügelwurst ist dies eher die Regel. Während die Nährwerte oft genannt werden, fehlt meistens ein Hinweis auf die Herkunft des Geflügels. Vielen Verbrauchern ist dabei nicht bewusst, dass Deutschland große Mengen Geflügelfleisch z.B. aus Brasilien oder Thailand importiert. Dieses Importfleisch wird gerade in Wurst- oder Fleischzubereitungen eingesetzt – ohne dass es für die Verbraucher ersichtlich ist. Eine Kennzeichnung wird bislang vom Gesetzgeber nicht gefordert.

Herkunft und Inhalt

Es gibt aber Markenhersteller, die bewusst einen anderen Weg gehen. Wiesenhof, Deutschlands führender Geflügelspezialist, setzt zum Beispiel für seine Markenprodukte ausschließlich Fleisch aus heimischer, deutscher Qualitätserzeugung ein. Unter dem Motto „Wissen, was drin ist“ wird auf jeder Geflügelwurst-Packung die deutsche Herkunft des Geflügelfleisches herausgestellt.

Aber nicht nur über die Herkunft, auch über die Inhalte des Produktes informiert das Etikett. Wiesenhof verzichtet auf künstliche Geschmacksverstärker und künstliche Farbstoffe, um den natürlichen Geschmack zu erhalten. Auch auf Gluten, ein Getreideeiweiß, auf das viele Menschen allergisch reagieren, wird verzichtet.

Wer also wissen möchte, woher die Lebensmittel kommen und was sie enthalten, sollte genauer hinschauen. Und dann zu Produkten greifen, die offen und klar Auskunft geben.



Neue Lieblings-Gerichte

Hungrig, aber wenig Zeit zum Kochen? Dann werden diese Rezepte Sie begeistern – und Ihre Familie wird staunen



Bohneneintopf

Da greift jeder gern zu

Zutaten für 4 Personen
• 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel • 1 Dose stückige Tomaten (400 g) • 100 g grüne Bohnen (TK) • Salz • 100 g Blattspinat • 200 g Kidneybohnen (Dose) • 200 g weiße Bohnenkerne (Dose) • Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken. Öl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Kreuzkümmel darüberstäuben und kurz anschwitzen. Stückige Tomaten sowie ca. 150 ml Wasser zufügen und alles offen ca. 10 Min. dicklich einkochen lassen.

2 Die tiefgefrorenen Bohnen nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Bohnen in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Kidneybohnen und weiße Bohnenkerne in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Die gesamten Bohnen zum Eintopf geben und ca. 5 Min. garen. Spinat hinzufügen und weitere 3 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmeckt frisches Brot.

Fix fertig in 30 Min.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 155 kcal, E: 9 g, F: 5 g, KH: 21 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI

Fotos: GoodFood Magazine (4)



Parmesan-Hähnchenschnitzel

Dazu gibt's einen feinen lauwarmen Gemüsesalat

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Kartoffeln • 100 g Blattspinat • 1 Eiweiß • Salz, Pfeffer
• 5 EL geriebener Parmesan
• 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g) • 4 EL Olivenöl
• 140 g Erbsen (TK) • 1 EL Essig

1 Die Kartoffeln nach Wunsch schälen, waschen und in Würfel schneiden. Spinat verlesen, abbrausen und abtropfen lassen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eiweiß in einem Teller verquirlen, salzen und pfeffern. Parmesan auf einen zweiten Teller geben. Hähnchenfilets abbrausen, trocken tupfen, durch das Eiweiß ziehen und im Parmesan wenden. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum anbraten. Im Ofen ca. 15 Min. garen.

3 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Erbsen nach 7 Min. mitgaren. Beides abtropfen lassen und Spinat unterheben. Essig und 2 EL Öl untermengen, salzen und pfeffern. Mit den Filets servieren.

Ca. 35 Min. Einfach
Pro Portion ca. 340 kcal, E: 42 g, F: 11 g, KH: 20 g, BE: 1,6
AUCH FÜR DIABETIKER



Würziger Gemüsereis

Serviert mit frischem Knoblauch-Joghurt

Zutaten für 4 Personen
• 200 g grüne Bohnen (TK)
• 4 Zwiebeln • 50 g Butter
• 350 g Basmatireis
• 1 l Gemüsebrühe • Currypulver
• 200 g dicke Bohnen (TK)
• 1 Bund Dill • 200 g Erbsen (TK)
• 2 Knoblauchzehen • 400 g Joghurt • 2 EL Milch • Salz, Pfeffer

1 Grüne Bohnen auftauen lassen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin goldbraun braten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Brühe angießen. Curry und dicke Bohnen einrühren, einmal aufkochen und mit aufgelegtem Deckel ca. 5 Min. köcheln.

2 Die grünen Bohnen in Stücke schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Bohnen, Erbsen sowie Hälfte Dill zum Reis geben und weitere 5 Min. garen, bis der Reis die Brühe aufgenommen hat.

3 Knoblauch abziehen und fein hacken, mit Joghurt und Milch verrühren, salzen und pfeffern. Gemüsereis abschmecken, auf Tellern anrichten und einen Klecks Knoblauch-Joghurt daraufgeben. Mit Pfeffer und dem übrigen Dill bestreut servieren.

Ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 610 kcal, E: 20 g, F: 18 g, KH: 99 g
GENUSS OHNE FLEISCH



Knackig-frischer Caesar Salad

Geräucherter Lachs macht ihn doppelt lecker

Zutaten für 4 Personen
• 4 Eier • 1 Knoblauchzehe
• 2 EL Salatmayonnaise
• 2 EL Weinessig • 4 EL Olivenöl
• evtl. Worchestersoße • 4 Scheiben Vollkorntoast • 3 Kopf- oder Römersalatherzen • 300 g Stremellachs (heiß geräucherte Lachstranchen, im Kühlregal)
• 4 EL Kapern (Glas) • Pfeffer

1 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Min. garen. Abschrecken und pellen. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit Mayonnaise, Essig und Öl verrühren, Dressing nach Wunsch mit etwas Worchestersoße würzen.

2 Toast entrinden, würfeln und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Eier achteln. Lachs in kleine Stücke zupfen. Kapern in einem kleinen Sieb abtropfen lassen.

3 Salatblätter, Eier, Lachs, Brotwürfel und Kapern in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 435 kcal, E: 29 g, F: 28 g, KH: 19 g
DAS MÖGEN AUCH IHRE GÄSTE

Reispfanne mit Garnelen



Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 200 g Garnelen (TK)
- 2 Paprikaschoten
- 50 g Chorizo
- 250 g Basmatireis (10 Min.)

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz, Pfeffer

1 Garnelen auftauen lassen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Wurst in kleine Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Wurst zufügen und anbraten. Reis einrieseln lassen und glasig dünsten. Tomaten und 500 ml kochendes Wasser zum Reis gießen, salzen und pfeffern. Reis mit aufgelegtem Deckel ca. 12 Min. garen.

3 Garnelen in einem Sieb abbrausen und trocken tupfen. Reis umrühren, Garnelen zugeben und ca. 4 Min. garen. Falls der Reis zu trocken ist, etwas Wasser zugeben. Reispfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ca. 35 Min. Einfach
Pro Portion ca. 355 kcal, E: 19 g, F: 7 g, KH: 59 g
SCHLANKER GENUSS

Anstelle der würzigen spanischen Paprikasalami Chorizo können Sie auch zur milderen ungarischen Variante oder zu Kabanossi greifen.



Thunfisch-Nudeln mit rotem Pesto





Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 1 Dose Thunfisch in Öl (200 g)
- 1 Beutel Pesto rot (190 g)
- 100 g geriebener Käse
- 250 g Kirschtomaten

Aus Ihrem Vorrat

- 400 g Nudeln (z. B. Penne)
- Salz, Pfeffer

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Thunfisch samt Öl in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel leicht zerpflücken. Pesto zugeben und untermengen. Ein Drittel Käse zufügen und unterrühren. Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 Backofengrill vorheizen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Thunfischmasse und Kirschtomaten vermengen, salzen und pfeffern. Alles in eine gefettete Auflaufform geben, mit übrigem Käse bestreuen und unter dem Grill 3–5 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Dazu schmeckt grüner Salat.

Ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 695 kcal, E: 40 g, F: 27 g, KH: 79 g
EINFACH & LECKER

Wer Kalorien und Fett einsparen möchte, verwendet Thunfisch im eigenen Saft anstatt in Öl.



... für jeden Tag

Sie suchen neue Gerichte für Ihren wöchentlichen Speiseplan? Dann haben wir einige Vorschläge, mit denen Sie von Montag bis Freitag Köstliches zaubern können



Ihre Einkaufsliste



Für 4 Personen

- 1 Avocado
- 3 Bio-Limetten
- 2 Tomaten
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)
- 8 Tortilla-Wraps
- 1 Römersalat

Aus Ihrem Vorrat

- Salz • Chilipulver
- 2 TL Pfefferkörner
- 2 EL Öl
- 150 g Naturjoghurt

Hähnchen-Wraps mit Guacamole

1 Für die Guacamole Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken. Eine Limette auspressen, die Tomaten waschen, putzen, würfeln und mit dem Limettensaft unter das Avocadomus rühren, mit Salz und Chilipulver würzen. Abgedeckt beiseitestellen.

2 Die übrigen Limetten heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Früchte halbieren und den Saft auspressen. Pfefferkörner grob zerstoßen. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in jeweils 6 Streifen schneiden. Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Limettenschale, -saft, 1 EL Öl vermengen. 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Hähnchenstreifen darin rundum ca. 8 Min. goldbraun braten.

3 Tortillas nach Anweisung erhitzen. Salat putzen, abbrausen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tortillas mit etwas Guacamole bestreichen und Salat- sowie Hähnchenstreifen darauf verteilen. Joghurt glatt rühren und darüberträufeln. Tortillas aufrollen, schräg halbieren und auf Teller geben. Wraps nach Wunsch in Servietten einwickeln.

Ca. 40 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 695 kcal,
E: 46 g, F: 24 g, KH: 72 g
LECKERER ABENDSNACK



Ob fix zubereitetes Gemüse, exotisches Curry oder eine Tarte: Diese Rezeptideen begeistern alle

Ihre Einkaufsliste



Für 4 Personen

- 100 g gekochter Schinken
- je 1 Bund Lauchzwiebeln und Rucola
- 300 g Schmelzkäse
- 1 Pck. Filoteig (Kühlregal)
- 50 g Edelpilzkäse

Aus Ihrem Vorrat

- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Öl

Schinken-Käse-Tarte mit Rucola

1 Schinken würfeln. Lauchzwiebeln sowie Rucola putzen und abbrausen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Rucola grob zerkleinern. Eier mit Schmelzkäse gut verquirlen. Schinkenwürfel, Lauchzwiebelringe und Rucola unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 6 Filoteigblätter nacheinander dünn mit Öl bestreichen. Eine gefettete Tarte- oder Springform (Ø 20 cm) damit auskleiden, dabei die Teigblätter etwas versetzt in die Form geben. Evtl. überstehende Teigecken abschneiden.

3 Die Schinken-Rucola-Masse gleichmäßig auf dem Filoteig verteilen. Den Edelpilzkäse (z. B. Gorgonzola) in kleine Stücke zerbröckeln und auf die Tarte geben. Im Ofen ca. 30 Min. backen, nach Wunsch 10 Min. vor Garzeitende mit 2 EL Pinienkernen bestreuen.

Vorbereiten ca. 20 Min. Backen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 625 kcal, E: 24 g, F: 52 g, KH: 24 g

AUCH TOLL FÜR GÄSTE

Filoteig gibt es inzwischen in allen gut sortierten Supermärkten und natürlich in türkischen Lebensmittelläden. Ersatzweise können Sie auch einen dünnen Strudelteig aus dem Kühlregal verwenden.



Hähnchen-Curry mit Ingwer und Joghurt

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 1 Chilischote
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1 Bund Koriander oder Petersilie
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)
- 5 EL Erdnussbutter

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 150 ml Hühnerbrühe
- 200 g Naturjoghurt
- Salz

1 Chilischote längs aufschneiden, entkernen und abbrausen. Etwa ein Drittel der Schote in Streifen schneiden, Rest fein hacken. Den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides ebenfalls hacken. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, Stiele grob schneiden. Gehackten Chili mit Ingwer, Knoblauch, Korianderstielen und einem Drittel Korianderblätter pürieren, dabei evtl. etwas Wasser zufügen.

2 Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 1 Min. anbraten. Die Chili-Ingwer-Paste zufügen und ca. 1 Min. andünsten. Erdnussbutter, Hühnerbrühe und Joghurt einrühren, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen, mit Salz würzen.

3 Chilistreifen und übrige Korianderblätter, bis auf einige Blätter zum Bestreuen, in das Curry rühren, nochmals abschmecken und mit Koriander bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

Ca. 35 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 360 kcal,
E: 43 g, F: 19 g, KH: 4 g
FEINES AUS DER ASIA-KÜCHE



Porree-Auflauf mit würziger Chorizo

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 75 g Chorizo
- 4 Stangen Porree
- 2 Dosen weiße Bohnen (à 400 g)

Aus Ihrem Vorrat

- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Sherry
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Brot

1 Chorizo in dünne Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Bohnen in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Olivenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Wurstscheiben darin unter gelegentlichem Wenden knusprig anbraten. Herausnehmen.

3 Porree und Knoblauch ins Bratfett geben, ca. 5 Min. andünsten. Sherry und Brühe angießen. Die Bohnen unterrühren, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Brot entrinden und fein zerbröseln. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Porree-Bohnen-Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen. Chorizoscheiben darauf verteilen und mit Brotkrümeln bestreuen. Auflauf im Ofen ca. 10 Min. überbacken.

Ca. 45 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 325 kcal,
E: 16 g, F: 10 g, KH: 35 g
PRIMA OFENGERICHT

Fotos: GoodFood Magazine (3), Hersteller (8), MEV (5)

Hähnchenfilet in Senfsoße

Sanft im Ofen gegart bleibt das Filet besonders saftig



Zutaten für 4 Personen
• 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g) • 1 EL Öl • Salz, Pfeffer • 200 g Crème fraîche • 1/2 EL Dijon-Senf • 1/2 EL grober Senf • 1 TL getrockneter Estragon • 250 g Basmatireis

1 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchenbrustfilets abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin auf jeder Seite 1 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

2 Die Crème fraîche mit beiden Senfsorten sowie Estragon in die Pfanne geben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilets wieder in die ofenfeste Pfanne geben und Soße darüberschöpfen. Im Ofen ca. 20 Min. garen.

3 Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Mit den Hähnchenfilets und der Soße auf Tellern anrichten. Dazu schmecken grüne Bohnen.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 585 kcal, E: 40 g, F: 25 g, KH: 51 g
FIX GEMACHT

Spaghetti mit Zitronensoße

Mediterraner Genuss mit Artischocken und Oliven



Zutaten für 4 Personen
• 400 g Spaghetti • Salz • Saft und Schale einer Bio-Zitrone • 3 EL Olivenöl • 50 g frisch geriebener Parmesan • 100 g Rucola • 100 g Artischockenherzen (Glas) • 50 g schwarze Oliven

1 Spaghetti nach Anweisung in reichlich Salzwasser garen. Zitronensaft mit -schale, Öl und Parmesan verrühren. Rucola putzen, abbrausen und trocken schütteln. Artischocken abtropfen lassen.

2 Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei 3 EL Kochwasser auffangen. Spaghetti mit Zitronensoße, Artischocken, Oliven und Kochwasser vermengen. Alles kurz erhitzen. Pasta auf Tellern anrichten und mit Rucola sowie nach Wunsch mit Parmesan bestreut servieren.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 530 kcal, E: 18 g, F: 19 g, KH: 76 g
PASTA-GENUSS OHNE FLEISCH

Bald beginnt die Spargelsaison, dann können Sie die Pasta auch mit frischem Spargel anstatt Artischocken zubereiten. Spaghetti garen und in den letzten 2 Min. 200 g Spargel in Stücken mitgaren. Abgießen. Zitronensoße mit 4 EL Crème fraîche verrühren und mit der Pasta wie beschrieben vermengen.

Schinken-Nudel-Auflauf

mit Champignons und Lauchzwiebeln



Zutaten für 4 Personen
• 500 g Nudeln (z. B. Farfalle) • Salz • 1 Bund Lauchzwiebeln • 140 g gekochter Schinken in Scheiben • 200 g Champignons • 2 EL Butter • 50 g Mehl • 500 ml Milch • 140 g geriebener Käse • Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Schinken würfeln.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Pilze putzen, feucht abreiben, klein schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Butter ca. 5 Min. braten. Herausnehmen. 1 EL Butter in die Pfanne geben, Lauchzwiebeln andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Milch einrühren und kurz köcheln lassen. Schinken und 80 g Käse einrühren. Salzen und pfeffern.

3 Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit Pilzen in eine gefettete Auflaufform geben, Lauchzwiebelsoße darübergießen, mit 60 g Käse bestreuen und im Ofen ca. 10 Min. überbacken.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 680 kcal, E: 31 g, F: 25 g, KH: 89 g
SCHNELLES OFENGERICHT

Fotos: GoodFood Magazine (4)

Lecker essen für wenig Geld

Pikante Pasta, würziges Hähnchenbrustfilet und ein herzhafter Nudelauflauf: Diese schnellen Verwöhngerichte schmecken garantiert – und schonen zudem die Haushaltskasse



Nudeltopf

mit Bacon und Erbsen

Zutaten für 4 Personen
• 6 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck) • 2 Stangen Porree • 1 EL Öl • 140 g Erbsen (TK) • 400 g Nudeln (z. B. kurze Makkaroni) • Salz • 1 Bund Basilikum • 200 g Schmelzkäse • 80 g geriebener Käse • 1 EL Senf • Pfeffer

1 Speck in Streifen schneiden. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Speck darin anbraten, Porreeringe zufügen und ca. 10 Min. garen, bis der Porree weich ist. Die Erbsen zugeben und erhitzen.

2 In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden.

3 Backofengrill vorheizen. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Schmelzkäse mit 40 g Reibekäse, Senf und Nudelkochwasser zum Speck-Gemüse geben, erhitzen und den Käse unter Rühren schmelzen lassen.

4 Nudeln und Hälfte Basilikum in die Soße geben und alles vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeltopf mit 40 g Käse bestreuen und unter dem Ofengrill ca. 5 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Mit übrigem Basilikum bestreut servieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 705 kcal, E: 28 g, F: 32 g, KH: 81 g
ALLES AUS EINEM TOPF



Kostbar und fein SAFRAN



Wie kleine Sonnenstrahlen blitzen die Safranfäden aus den Blüten der violetten Krokusart heraus

Das edle Gewürz verführt mit betörendem Duft und seiner Vielseitigkeit

▶ **Die Blüten** des Safran-Krokus werden von Hand gepflückt, die wertvollen Stempelfäden ausgezupft und getrocknet. Diese mühselige Arbeit erklärt auch den hohen Preis des Safrans: 0,1 Gramm kosten ca. 1,50 Euro.

▶ **Bereits wenige Fäden reichen,** um sowohl pikanten wie süßen Gerichten ein wundervolles Aroma und die legendäre goldgelbe Farbe zu verleihen. Guter Safran duftet würzig, leicht bitter und hat eine kräftige braunrote Farbe. Höchste Färbekraft haben Fäden der Qualität „Coupe" und „Sargol". In Döschen gibt's meist die Sorten „Mancha" bzw. „Pooshali". Safran möglichst dunkel und trocken aufbewahren. Profis wählen Safranfäden – sie behalten ihr Aroma länger als fein gemahlener Safran.





Verwandlungskünstler

Milde Soßenklassiker wie Béchamel oder Hollandaise erhalten durch Safran einen feinherben Geschmack und werden so zu köstlichen Begleitern für Huhn, Kalb und Fisch.

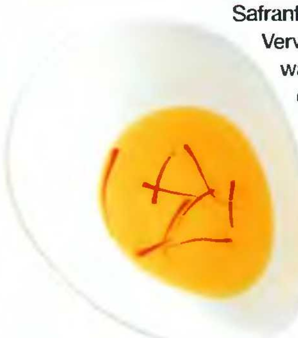
Farbstoff

Crocin, ein im Safran enthaltenes Carotinoid, veredelt süßes Gebäck wie Muffins, Biskuit oder Sandkuchen mit einer intensiven sonnengelben Farbe.



Fotos: Fotolia (2), Photocuisine, StockFood (4)

Tauchbad fürs Aroma



Safranfäden vor der Verwendung in etwas Wasser, Milch oder Brühe einweichen und einige Minuten ziehen lassen. Je wärmer die Flüssigkeit, desto schneller und intensiver entwickeln sich Farbe und Duft.

Risotto Mailänder Art



Goldgelb, herrlich cremig und mit Biss

Für 4 Personen: **1 fein gehackte Zwiebel** in **2 EL Butter** in einem großen Topf andünsten. **400 g Risottoreis** (z. B. Arborio) zufügen und unter stetem Rühren glasig werden lassen. **50 ml Weißwein** zugießen und bei mittlerer Temperatur fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach **1 l Hühnerbrühe** zufügen und einkochen lassen. Wichtig: Brühe erst nachgießen, wenn der Reis alle Flüssigkeit aufgesogen hat. **0,2 g Safranfäden** in etwas Brühe auflösen und in den Risotto rühren. Nach 20–25 Min. sollte der Reis cremig, aber noch leicht bissfest sein. **3 EL Butter** und **50 g geriebenen Parmesan** unterrühren und servieren.

Bärlauch
Jetzt in aller Munde

Die Saison des würzigen Wildkrauts ist nur kurz. Greifen Sie daher schnell zu und probieren Sie unsere feinen Rezepte



Bärlauch-Pasta mit Krebsfleisch
Das köstliche Nudelgericht begeistert mit feinen Aromen – und ist ruck, zuck gezaubert

Fotos: CMA Bestes vom Bauern, StockFood (4)



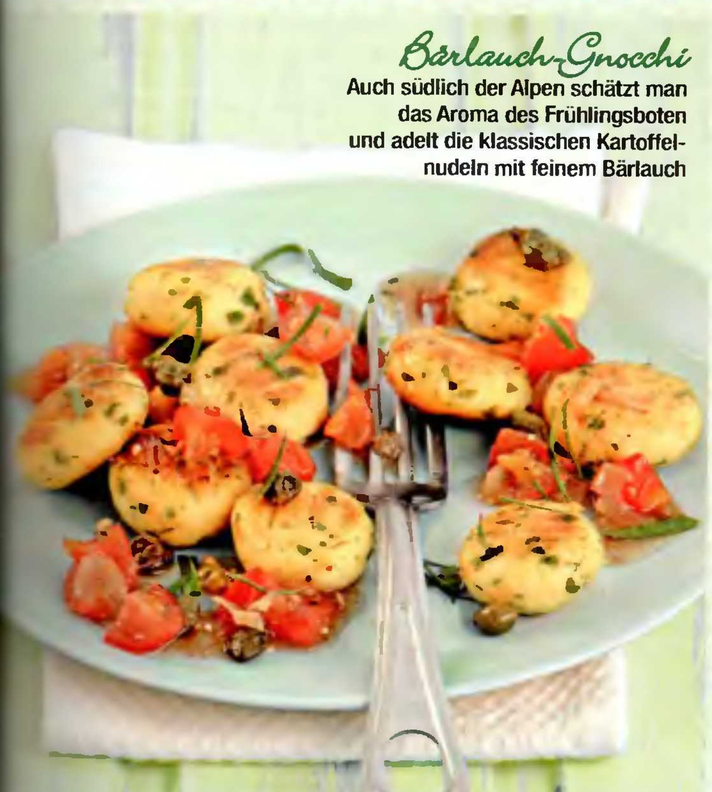
Cremesuppe mit Bärlauch-Pesto

Die Basis dieser Frühlingssuppe sind leicht nussig schmeckende Kohlrabi. Doch das i-Tüpfelchen setzt ihr das würzige Bärlauch-Pesto auf



Champignons mit Bärlauchfüllung

Unter den großen Pilzköpfen versteckt sich hier eine köstliche Frischkäsecreme



Bärlauch-Gnocchi

Auch südlich der Alpen schätzt man das Aroma des Frühlingsboten und adelt die klassischen Kartoffelnudeln mit feinem Bärlauch



Lachs mit Bärlauchhaube

Kulinarischer Höhepunkt: zarter Lachs, auf buntes Gemüse gebettet und mit knuspriger Bärlauchkruste überbacken

Bärlauch-Pasta mit Krebsfleisch



Zutaten für 4 Personen • 400 g Spaghetti (z. B. Bucatini) • Salz • 2 Tomaten • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 300 g Flusskrebsfleisch oder Shrimps (küchenfertig) • 1 EL Butter • 100 g Sahne • 100 g Sauerrahm • Pfeffer • 1/2 Bund Bärlauch

1 Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und hacken. Flusskrebsfleisch bzw. Shrimps abbrausen und trocken tupfen.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauchzehe darin andünsten. Krebsfleisch zufügen und unter Rühren ca. 3 Min. braten. Tomaten zugeben und weitere 5 Min. garen. Sahne angießen und aufkochen lassen. Sauerrahm einrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und unter die Soße heben. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit der Bärlauch-Krebsfleisch-Soße vermengen. Auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Bärlauch garniert servieren.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 530 kcal, E: 29 g, F: 14 g, KH: 71 g

FÜR PASTA-FANS

Die Pasta können Sie auch mit Lachs zubereiten: 2 Lachsfilets abbrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Fischstreifen in der Soße bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

Cremesuppe mit Bärlauch-Pesto



Zutaten für 4 Personen • 2 Kohlrabi • 1 Kartoffel • 1 Zwiebel • 100 ml Olivenöl • 750 ml Gemüsebrühe • 1 Bund Bärlauch • 4 EL gehackte Walnusskerne • 4 EL geriebener Parmesan • 1/2 rote Paprikaschote • 150 g Sahne • Salz, Pfeffer

Kohlrabi, Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL Öl glasig dünsten. Gemüse, Brühe zugeben und 10–15 Min. garen. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und mit 80 ml Öl sowie Nüssen pürieren. Parmesan unterrühren. Die Paprikaschote entkernen und würfeln. Hälfte Gemüse aus der Suppe nehmen, übrige Suppe pürieren, Sahne sowie Gemüse zugeben und aufkochen. Salzen, pfeffern. Suppe mit Pesto und Paprikawürfeln garniert servieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 330 kcal, E: 6 g, F: 24 g, KH: 24 g

HERRLICH CREMIG

Champignons mit Bärlauchfüllung



Zutaten für 4 Personen • 40 Champignons • 2 EL geh. Bärlauch • 400 g Kräuterfrischkäse • Salz, Pfeffer • 8 Scheiben Bacon • 4 EL Öl • je 1 TL geh. Rosmarin und Thymian

Pilze putzen und feucht abreiben. Pilzstiele herausdrehen, hacken, mit Bärlauch unter den Frischkäse rühren. Salzen, pfeffern. Masse in die Pilzköpfe füllen. Bacon halbieren und die Hälfte Pilze damit umwickeln. Je 5 Pilze auf gewässerte Holzspieße stecken, dabei jeweils 2 Pilze gegeneinandersetzen. Öl mit Kräutern verrühren, Pilze damit bestreichen und in der Pfanne rundum ca. 10 Min. braten.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 390 kcal, E: 16 g, F: 35 g, KH: 3 g

TOLLE BEILAGE ZU FLEISCH

Bärlauch-Gnocchi mit Tomatensoße



Zutaten für 4 Personen • 1 Pck. Kartoffelkloß- bzw. Knödelpulver („halb und halb") • 50 g Bärlauch • 1 EL Mehl • Salz, Pfeffer • Muskat • 400 g Kirschtomaten • 2 Schalotten • 2 EL Öl • 30 g Kapern (Glas) • 2 EL Butter

1 Kloßpulver nach Anweisung mit Wasser anrühren und quellen lassen. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und bis auf ein Blatt hacken. Mehl, Bärlauch unter den Kloßteig kneten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu langen, ca. 2 cm dicken Rollen formen. Ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden und mit einer bemehlten Gabel etwas eindrücken.

2 Kirschtomaten waschen und würfeln. Schalotten abziehen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Kirschtomaten zufügen und 5–10 Min. schmoren. Salzen, pfeffern. Gnocchi in reichlich kochendes Salzwasser geben, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Bärlauchblatt in Streifen schneiden. Abgetropfte Kapern in der heißen Butter erhitzen. Gnocchi zugeben und ca. 5 Min. braten. Mit geschmorten Tomaten und Bärlauchstreifen servieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 210 kcal, E: 6 g, F: 5 g, KH: 34 g

SCHLANKER GENUSS



Aroma im Glas

Für den Vorrat Bärlauch-Pesto (Rezept oben) ohne Käse zubereiten, in Gläser füllen und im Kühlschrank lagern (ca. 6 Monate haltbar). Käse erst vor dem Servieren unterrühren. Toll zu Pasta oder Kartoffelpüree.

Lachs mit feiner Bärlauchhaube



Zutaten für 4 Personen • je 2 rote und gelbe Paprikaschoten • 4 Tomaten • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Öl • 120 g Butter • 3 EL Ajvar (Paprikapaste) • 100 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • 4 Lachsschnitten (à ca. 200 g) • Saft und Schale einer Bio-Zitrone • 1 Bund Bärlauch • 6 EL Semmelbrösel

1 Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und trocken tupfen. Schoten mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen und im Ofen ca. 10 Min. backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, kurz mit feuchtem Tuch abdecken. Paprikahaut abziehen und die Schoten in dünne Streifen schneiden.

2 Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken, häuten, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen, Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Öl mit 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika, Tomaten, Ajvar und Brühe zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in 4 gefettete Gratin-Förmchen füllen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Lachs abbrausen, trocken tupfen, aufs Gemüse legen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und hacken, mit 100 g Butter, Semmelbrösel und Zitronenschale verkneten, salzen und pfeffern. Masse auf dem Fisch verteilen und das Ganze im Backofen ca. 20 Min. backen. Nach Wunsch mit Bärlauch bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 400 kcal, E: 41 g, F: 17 g, KH: 19 g

PRIMA FÜR GÄSTE

Gemüserösti mit Bärlauch-Dip

Zutaten für 4 Personen
• 300 g Sauerrahm • 3 EL fein gehackter Bärlauch • 1 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • Zucker • 200 g Zucchini • 200 g Möhren • 600 g Kartoffeln • 2 Eier • 50 g gehackte Haselnusskerne • 1 EL Mehl • Muskat • 4 EL Öl

1 Für den Bärlauch-Dip den Sauerrahm mit gehacktem Bärlauch und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

2 Für die Gemüserösti Zucchini putzen, Möhren schälen und beides grob raspeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Zucchini, Möhren und Kartoffeln mit Eiern, Haselnüssen und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüseteig portionsweise hineingeben, glatt streichen und auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Fertige Gemüserösti herausnehmen und warm halten. Rösti mit Bärlauch-Dip anrichten und nach Wunsch mit Bärlauchblättern garniert servieren.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Portion ca. 560 kcal, E: 12 g, F: 44 g, KH: 31 g
GENUSS OHNE FLEISCH

Der Bärlauch-Dip ist auch mit Pellkartoffeln oder als Brotaufstrich ein Genuss. Die Rösti können Sie mit dünnen Porree- oder Lauchzwiebelringen verfeinern. 2 EL Speckwürfel im Rösti-Teig machen das Gericht deftiger.



Gemüserösti mit Bärlauch-Dip
So lieben wir Gemüse: knusprig gebraten und mit einem aromatischen Dip serviert



Daran erkennen Sie Bärlauch

Von März bis Mai duftet es in der Natur und auf Wochenmärkten wieder herrlich nach Bärlauch (l.). Wer das Kraut selbst sucht, sollte also seinem Näschen folgen und auf den typischen knoblauchartigen Duft der Blätter achten – er ist das einfachste und gleichzeitig auch das wichtigste Unterscheidungskriterium zum giftigen Maiglöckchen (s. u.). Weitere Erkennungsmerkmale: Die länglichen Bärlauchblätter, deren Unterseite matt ist, wachsen einzeln am Stiel und sind am Rand häufig gewellt. Blüht das Kraut, nicht mehr pflücken!



Frische-Tipp

Bärlauch können Sie in ein feuchtes Tuch gewickelt oder mit wenig Wasser in einem Glas bzw. einem Gefrierbeutel ca. 3 Tage im Kühlschrank lagern. Zum Einfrieren die Blätter in Streifen schneiden und in einen Eiswürfelbehälter geben. Oder die Bärlauchstreifen mit etwas Öl vermengen, in einen Gefrierbeutel füllen und tiefkühlen.

Fotos: CMA Bestes vom Bauern, Fotolia (2), StockFood (6)

Meerrettich für Genießer

Verfeinern Sie Ihre Gerichte doch mal mit Meerrettich! Der Reiz der unscheinbaren Wurzel liegt in ihrer aromatischen Schärfe



Zander mit Meerrettich
und Rote-Bete-Gemüse

Zutaten für 4 Personen
• 600 g frische Rote Bete • 2 Pastinaken (ca. 200 g) • 1 Apfel • 1 Birne • 1 Zwiebel • 1 EL Öl • 100 ml Apfelsaft • Salz, Pfeffer • 50 ml Apfelessig • 2 Lauchzwiebeln • ca. 4 cm frische Meerrettichwurzel • 600 g Zanderfilet • 2 EL Butter • 4 EL Crème fraîche

1 Rote Bete, Pastinaken, Apfel, Birne, Zwiebel putzen bzw. schälen, abziehen, würfeln. Zwiebel im Öl anbraten. Übrige vorbereitete Zutaten zugeben, ca. 5 Min. dünsten. Saft angießen, würzen, 20–25 Min. mit aufgelegtem Deckel dünsten, dabei nach ca. 10 Min. Essig zugeben, abschmecken.

2 Lauchzwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden. Meerrettich schälen, fein raspeln. Zander abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. In der Butter auf der Hautseite ca. 3 Min. anbraten, wenden und weitere 1–2 Min. braten. Zander mit Rote-Bete-Gemüse, Lauchzwiebeln, Meerrettich und Crème fraîche anrichten.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 336 kcal, E: 33 g, F: 11 g, KH: 25 g
AUCH FÜR GÄSTE

Statt frischer Roter Bete können Sie vorgegarte (vakuumverpackt) nehmen. Damit sie nicht verkochen, gibt man sie erst kurz vor Garzeitende zum restlichen Gemüse. Unser Tipp: Unbedingt Handschuhe tragen, wenn Sie Rote Bete verarbeiten!



Fotos: StockFood (4)



Rinderrolle mit Meerrettichsoße

Unvergleichlich saftig in würziger Brühe gegart

Zutaten für 6 Personen
• 2 Möhren • 4 Blätter Wirsing • 1,5 kg Rinderbraten (wie für Rollbraten als Scheibe geschnitten) • Salz, Pfeffer • 2 EL Senf • 6 Scheiben Frühstücksspeck • 2 EL Öl • 150 g TK-Suppengrün • 1 TL Pfefferkörner • 1 Lorbeerblatt • 150 g Sahne • 2 EL Mehl • 2 EL Butter • ca. 5 cm geriebene Meerrettichwurzel • 3 EL Schnittlauchröllchen

1 Möhren schälen, längs in dünne Scheiben hobeln. Dicke Blattrippen vom Kohl flach schneiden. Blätter ca. 2 Min. blanchieren, abtropfen lassen. Fleisch salzen, pfeffern, mit Senf bestreichen. Speck und Gemüse daraufgeben, aufrollen, mit Küchengarn fixieren. Im Öl rundum scharf anbraten. Suppengrün, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und 2 TL Salz in 1,5 l Wasser aufkochen. Rinderrolle 1,5–2 Std. darin köcheln lassen.

2 Sahne mit 150 ml Kochsud aufkochen. Mehl, Butter verkneten, einrühren, einköcheln. Meerrettich, Schnittlauch in die Soße rühren, würzen und mit Fleisch anrichten.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 90 Min. Mittel Pro Portion ca. 570 kcal, E: 53 g, F: 37 g, KH: 5 g
PERFEKTES SONNTAGSESSEN



Tafelspitz mit Sahnekren

Butterzartes Fleisch mit feinem Gemüse

Zutaten für 4 Personen
• 1,2 kg Tafelspitz • Salz, Pfeffer • 500 g Möhren • 1/2 Sellerie • 1 Stange Porree • 3 Zwiebeln • 1 Bund Petersilie • 800 g festkochende Kartoffeln • ca. 4 cm frische Meerrettichwurzel • 150 g Sahne • 75 g Crème fraîche

1 Fleisch trocken tupfen, in ca. 2 l kochendes Wasser geben. Salz und Pfeffer zufügen, aufkochen und ca. 2 Std. köcheln lassen. Entstehenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.

2 Gemüse putzen, evtl. waschen, in Stifte bzw. Ringe, Zwiebeln in Spalten schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, hacken. Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden. Alles Gemüse nach ca. 90 Min. zum Fleisch geben und mit aufgelegtem Deckel fertig garen.

3 Meerrettich schälen und fein reiben, Sahne steif schlagen. Beides mit Crème fraîche mischen, salzen, pfeffern.

4 Tafelspitz in Scheiben schneiden. Mit Gemüse, Fleischbrühe, Brühe, Meerrettichsahne und Petersilie anrichten.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 2 Std. Einfach Pro Portion ca. 770 kcal, E: 67 g, F: 41 g, KH: 33 g
BELIEBTER KLASSIKER



Makrelen-Meerrettich-Creme

Ein Brotaufstrich voller Würze

Zutaten für 4 Personen
• 2 Schalotten • 400 g frische Rote Bete • 1 Apfel • 4 EL Essig • 50 ml Rotwein (oder Apfelsaft) • 4 EL brauner Zucker • 4 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 400 g geräuchertes Makrelenfilet • 200 g Crème fraîche • ca. 4 cm frischer Meerrettich • 2 EL gehackte Petersilie

1 Schalotten abziehen, Rote Bete, Apfel schälen, Apfel entkernen. Alles würfeln, mischen. Essig, Rotwein, Zucker, 2 EL Zitronensaft unterrühren, 20 Min. ziehen lassen.

2 Rote-Bete-Mischung in einen Topf geben, ca. 20 Min. sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auskühlen lassen.

3 Fisch entgräten, zerzupfen und mit 2 EL Zitronensaft und Crème fraîche fein pürieren. Meerrettich schälen, fein reiben. Creme mit Meerrettich, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. 2 Std. kühl stellen.

4 Petersilie unter das Rote-Bete-Relish mischen, mit Räucherfisch-Meerrettich-Creme anrichten.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 20 Min. Kühlen 2 Std. Einfach Pro Portion ca. 420 kcal, E: 23 g, F: 28 g, KH: 20 g
GUT VORZUBEREITEN



Das kleine Meerrettich-Abc

▶ **Saison** Erntefrische Wurzeln werden von September bis April (in allen Monaten mit „r“) angeboten. Die harten, dicklichen braunen Wurzeln lassen sich in Folie gewickelt lange im Gemüsefach lagern. Das kraftvolle Küchengewürz enthält reichlich abwehrsteigerndes Vitamin C und ätherische Senföle.

▶ **Die richtige Wahl, die ideale Menge** Feste Wurzeln wählen, die gerade gewachsen sind. Immer nur so viel Meerrettich schälen, wie gleich weiterverarbeitet werden soll.

▶ **Schärfe nach Bedarf** Wer das Aroma, aber weniger die Schärfe schätzt, schält die Wurzel, legt sie dann vor dem Reiben ca. 1 Std. in Milch. Schärfe und Aroma verfliegen auch bei längerem Erhitzen. Gerichte deshalb erst vorm Servieren mit frisch geriebenem Meerrettich aromatisieren.

Scharf & gesund

Meerrettich – feine Würze in der kalten und warmen Küche



Hack-Meerrettich-Toast

Für ca. 16 Stück: **1 Schalotte** abziehen, hacken und in **1 EL Öl** dünsten. **1 Brötchen vom Vortag** einweichen, ausdrücken. Mit **600 g Putenhack, Salz, Pfeffer, 1 Ei,** Schalotte und **3 EL gehackter Petersilie** vermischen. Ca. 16 Mini-Frikadellen daraus formen, in **1 EL Öl** braten. **2 rote Zwiebeln** abziehen, fein schneiden, in **2 EL Butter** glasig dünsten. Mit **3 EL Balsamicoessig** einkochen, würzen. **2 getrocknete Tomatenhälften** (in Öl) würfeln. **Ca. 4 cm Meerrettich** schälen, reiben und mit **100 g Schmand** und Tomaten verrühren, würzen. **4–6 Scheiben Vollkorntoast** rösten, Kreise ausstechen. Meerrettichcreme, Mini-Frikadellen und Zwiebeln darauf anrichten.



Servierfertig Geriebenen Meerrettich gibt es auch aus dem Glas oder der Tube. Neu: „Raspelstix“ von Schamel, mit Krenraspel (145 g ca. 1,60 €)



Asia-Variante

Wasabi, japanischer, grüner Meerrettich, ist bei uns vor allem als Sushi-Zutat bekannt und deutlich schärfer als Meerrettich. Es gibt Wasabi als Pulver zum Anrühren oder als gebrauchsfertige Paste in Tuben. Außer zu Sushi auch herrlich zum Würzen von Meeresfrüchten oder Gerichten aus dem Wok.

Küchenpraxis
So reibt man frische Meerrettichwurzel



Meerrettichwurzeln lassen sich am besten mit dem Sparschäler schälen. Nicht lange liegen lassen, sie werden rasch braun!



Größere Mengen Meerrettich am besten im Universal-Zerkleinerer raspeln. Für kleine Stücke ist die Küchenreibe perfekt



Schärfe und Aroma verfliegen schnell. Deshalb Reste in einem Schraubdeckelglas kühl lagern und bald verbrauchen



Geraspelter Meerrettich verfärbt sich bräunlich. Mit einigen Tropfen Zitronensaft oder Apfelessig gemischt bleibt er schön hell

Fotos: Hersteller, StockFood (7)

Verwöhn-Ideen zum Osterfest

Treffen Sie Ihre Wahl: Unsere drei Menüs sind superlecker und leicht nachzumachen. Die farblich passende Tisch-Deko gibt's auch dazu




Zauberhafter Blumenschmuck


Köstliche Hauptgerichte


Österliche Tisch-Deko


Himmlische Desserts

Seeteufel

mit Kartoffel-Apfel-Püree

Zutaten für 4 Personen
• 8 Seeteufelmedaillons (à ca. 70 g, ersatzweise Rotbarschfilet) • 3 EL Meerrettich (Glas) • Saft von 2 Limetten • 2 säuerliche Äpfel (400 g, z. B. Boskop) • 50 ml Apfelsaft • 600 g Kartoffeln • Salz, Pfeffer • 2 EL Mehl • 3 EL Butter • 150 ml Milch • Muskatnuss

1 Seeteufelmedaillons abbrausen und trocken tupfen. Meerrettich mit Limettensaft verrühren, die Fischmedaillons damit einstreichen und zugedeckt kalt stellen.

2 Äpfel schälen, raspeln und mit Apfelsaft in einem Topf 1–2 Min. dünsten. Die Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 25 Min. garen.

3 Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Fisch mit Salz, Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin rundum kurz anbraten. Dann auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

4 Kartoffeln abgießen und das Kochwasser dabei auffangen. Milch erhitzen. Kartoffeln zerstampfen, die Apfelmasse unterheben und mit Milch sowie etwas Kochwasser zu einem glatten Püree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Seeteufelmedaillons mit Kartoffel-Apfel-Püree auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt Rahmporree mit Walnussstücken.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 360 kcal, E: 41 g, F: 5 g, KH: 39 g
LEICHTER GENUSS

Das Kartoffelpüree schmeckt besonders lecker, wenn Sie es mit Butter- statt mit Vollmilch zubereiten.

Fotos Seite 35: Jahreszeiten Verlag/Gabi Zimmermann, Picture Press/Flora/Andreas Bock, StockFood (3); Fotos: MFI/Maike Jessen (3), StockFood (3)



Feine Köstlichkeiten

Hauptgericht

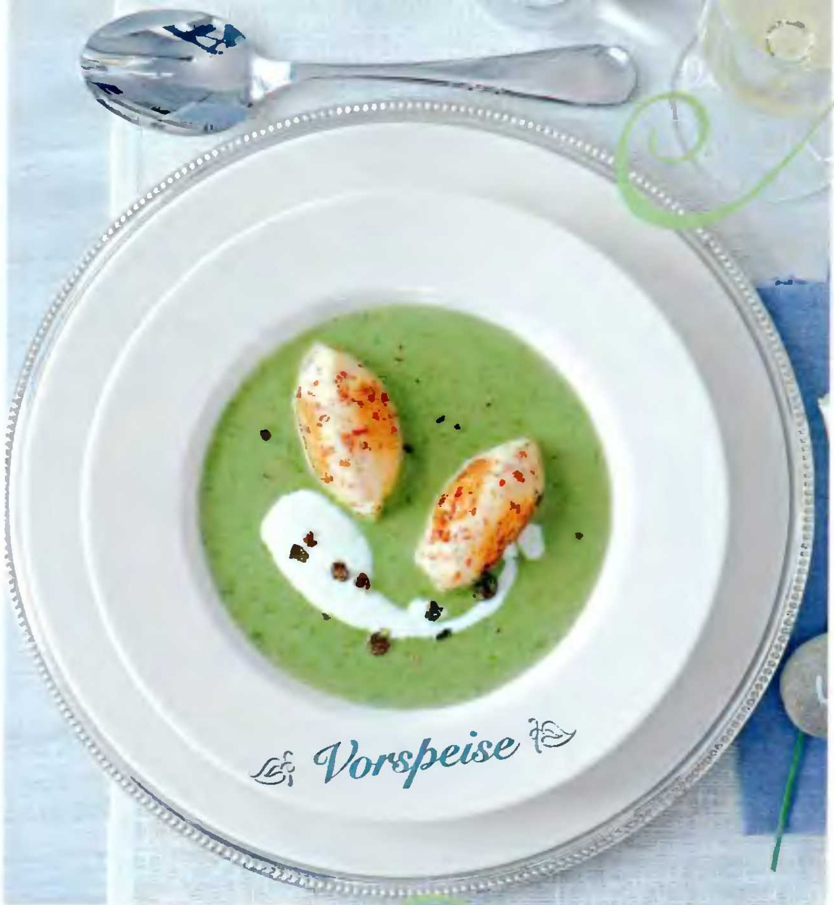


Geschenkboxen für Osterüberraschungen: leere Schachteln mit Schmuckpapier bekleben, für den Deckel ein österliches Motiv wählen. Stylishes Extra sind die Borten an der Deckelkante



Tellerhäschen aus Stoffservietten zaubern allen Gästen ein Lächeln ins Gesicht und fühlen sich inmitten von Frühlingsblumen und Eiern sichtlich wohl. Anleitung: www.basteln-gestalten.de, Stichwort: Osterhase





Erbsen-Rahmsuppe

mit Schinken-Grießnocken

Zutaten für 4 Personen

• 250 ml Milch • 60 g Weichweizengrieß • Salz, Pfeffer • 2 Eigelb • 50 g Katenschinken, fein gewürfelt • 1 Kartoffel • 1 Zwiebel • 3 EL Butter • 300 g Erbsen (TK) • 1 l Hühnerbrühe • Schale einer Bio-Zitrone • 200 g Sahne • 1 TL zerstoßene Wacholderbeeren

1 Milch aufkochen, Grieß einrühren, einmal aufkochen lassen, salzen, pfeffern und vom Herd ziehen. Eigelbe verquirlen und unterrühren. Schinken unterrühren. Abkühlen lassen. Kartoffel schälen, waschen, würfeln. Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL Butter glasig dünsten. Kartoffel, Erbsen, Brühe zugeben. 10–15 Min. köcheln lassen.

2 Vom Grieß Nocken abstechen und in leicht kochendem Salzwasser in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Nocken darin schwenken. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Sahne halb steif schlagen, Hälfte davon mit Wacholderbeeren in die Suppe rühren. Suppe in Teller geben, Nocken hineinsetzen, mit Rest Sahne und evtl. zerstoßenem Wacholder garnieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Garen ca. 15 Min. Mittel
Pro Portion ca. 465 kcal, E: 15 g, F: 30 g, KH: 33 g
HERRLICH CREMIG UND WÜRZIG

Marzipan-Tartelettes

mit gedünsteten Honig-Aprikosen

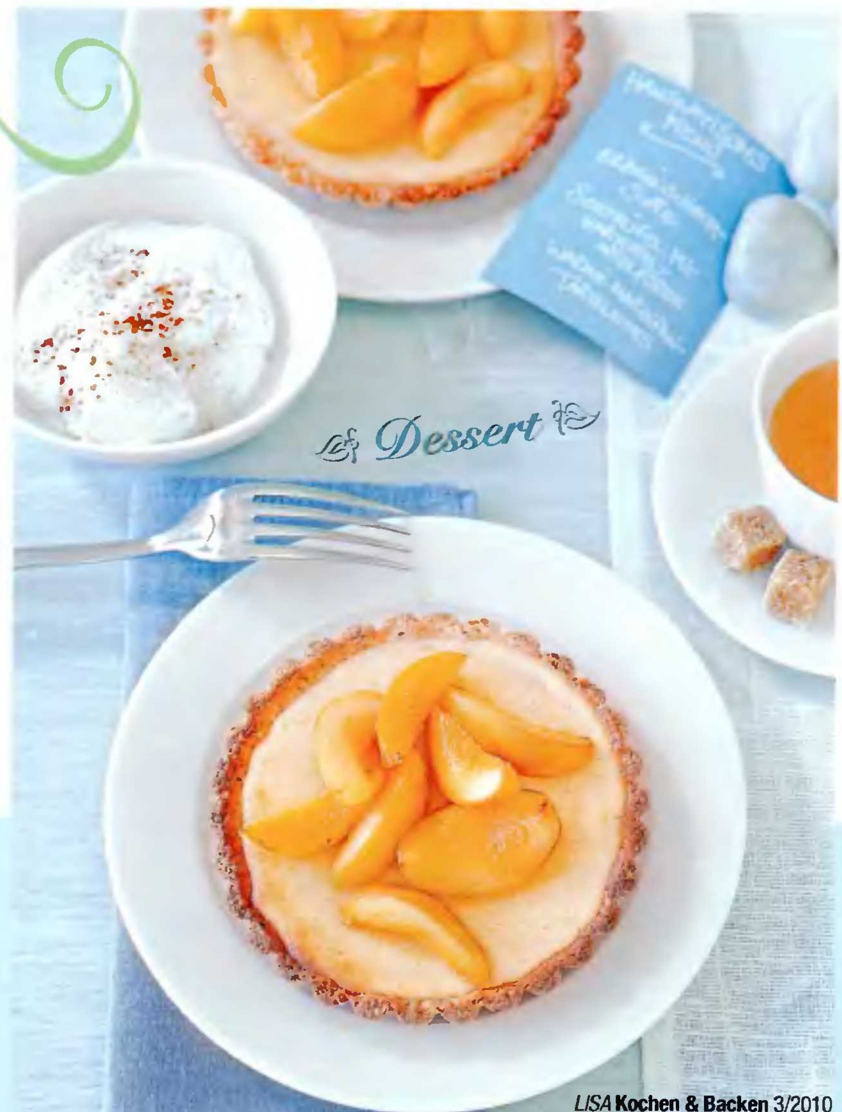
Zutaten für 4 Personen

• 125 g Mehl • 60 g Butter • 50 g Puderzucker • 1 Eigelb • 50 g geröstete, gemahlene Mandeln • 10 Aprikosenhälften (Dose) • 1 EL Zitronensaft • 1 EL Honig • 100 g Marzipanrohmasse • 100 g Sahne • 1 Ei

1 Mehl, Butter, Puderzucker, Eigelb, Mandeln und 1–2 EL kaltes Wasser verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühlen. Aprikosen abtropfen lassen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft, Honig sowie 2 EL Wasser ca. 2 Min. dünsten. Abkühlen lassen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mürbeteig ausrollen, 4 Teigkreise (Ø 14 cm) ausstechen und 4 gefettete Tartelette-Förmchen (Ø 12 cm) damit auslegen. Im Ofen ca. 12 Min. backen. Marzipanrohmasse fein reiben, mit Sahne und Ei verrühren. Die Marzipansahne in die Tartelettes gießen, im Backofen ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Marzipan-Tartelettes mit Aprikosen belegen. Nach Wunsch mit Zimt aromatisierte Schlagsahne dazuservieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 30 Min.
Einfach Pro Portion ca. 765 kcal, E: 12 g, F: 48 g, KH: 70 g
SÜSSE CREME AUF KNUSPRIGEM TEIG





Gefärbte Eier werden blitzschnell zu hübschem Tellerschmuck: Ei mit einer bunten Schleife und frischem Grün dekorieren, samt Eierbecher und leuchtend gelben Narzissenblüten z. B. in einer Müslischale platzieren

Spargelsalat
mit Birnen und Feta

Zutaten für 4 Personen
• 500 g grüner Spargel • 4 Birnen • 1 Grapefruit • 4 EL Olivenöl • 8 EL Gemüsebrühe • Salz • 2 EL Zitronensaft • 200 g Feta • 2 EL Sesamsamen

1 Den Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargel erst quer, dann der Länge nach halbieren. Birnen waschen, vierteln, entkernen und achteln. Grapefruit dick schälen und die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herauslösen.

2 Öl in einem Topf erhitzen und den Spargel darin andünsten. Gemüsebrühe sowie Birnen zugeben und ca. 5 Min. garen. Alles vorsichtig mit den Grapefruitfilets vermengen. Salat mit Salz sowie Zitronensaft würzen und auf Tellern anrichten. Feta darüberbröckeln und mit Sesam bestreuen. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 335 kcal, E: 12 g, F: 22 g, KH: 20 g
FRUCHTIG-FRISCH





Fotos: Markus Hertrich & Susanne Helmold, Picture Press/Maike Jessen, StockFood (5)

Quark-Soufflé mit feiner Zitronennote

Zutaten für 4 Personen
• 3 Eier • 3 EL Zucker • 200 g Magerquark • 1 EL Mehl • 1 EL Speisestärke • 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale • 2 EL Zitronensaft • Salz

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 4 Soufflé-Förmchen oder Tassen (150 ml Inhalt) fetten und mit etwas Zucker ausstreuen. Eier trennen. Eigelbe mit 2 EL Zucker schaumig schlagen. Quark, Mehl, Speisestärke, Zitronenschale und -saft unterrühren. Eiweiß mit 1 EL Zucker sowie 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Eimasse heben.

2 Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen und in eine ofenfeste Auflaufform stellen. Etwas heißes Wasser in die Form gießen und die Soufflés im Ofen in 15–20 Min. goldbraun backen. Sofort servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Backen ca. 15 Min. Einfach Pro Person ca. 190 kcal, E: 13 g, F: 5 g, KH: 22 g
WUNDERBAR LUFTIG



Frühlingsfrisch Ein Menü mit frischen Kräutern und Zitrusnote – was passt dazu besser als ein liebevoll gedeckter Tisch in Grün- und Gelbtönen? Als Tischwäsche werden bedruckte Läufer aufgelegt. Narzissen, Ranunkeln und Forsythien geben sich in Vasen und großen Eiern als Tellerschmuck ein Stelldichein, grüne Tischkärtchen weisen den Gästen ihren Platz. Und zwischen den Gedecken haben niedliche grüne Deko-Häschen ein Auge auf das Geschehen

Edler Festschmaus



Hauptgericht

Lammkarree
mit Estragonsoße

Zutaten für 4 Personen
- **4 Zweige Estragon**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1,5 kg Lammkarree (vom Metzger küchenfertig vorbereitet)**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Öl**
- **250 ml Lammfond**
- **150 ml Portwein**
- **1 Lorbeerblatt**
- **4 Wacholderbeeren**
- **2 EL kalte Butter**

1 Backofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Estragonzweige abbrausen und trocken schütteln. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Lammkarree trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Lammkarree auf den Gitterrost des Backofens geben, Fettpfanne darunterschieben und das Fleisch in ca. 25 Min. rosa braten.

2 Bratensatz in der Pfanne mit Lammfond loskochen. Portwein, Estragon, Knoblauch, Lorbeerblatt sowie Wacholderbeeren zufügen, einmal aufkochen und auf ca. 2/3 einkochen lassen. Soßenfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, nochmals aufkochen und vom Herd ziehen. Butter würfeln und nach und nach in die Soße rühren, mit Salz, Pfeffer würzen.

3 Lamm aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Jeweils am Knochen teilen und mit der Soße auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Walnüssen und Kräutern garnieren. Dazu schmecken Kartoffelgratin und Artischocken.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach
Pro Portion ca. 850 kcal, E: 31 g, F: 74 g, KH: 5 g
BESONDERS ZART



Natürlich In letzter Minute gezaubert: kleine Blütenkronen aus Narzissen für das Osterei. Tipp: Ausausgeblasene Eier sind auch niedliche Blumenvasen

Dekorativ Ei, Tulpe, Kärtchen im Gepäck – so begrüßt das Häschen jeden Gast: Figur aus Karton schneiden und Schlitze für die Lasche ziehen



Blumig In der Osterzeit haben Narzissen und zarte Maßliebchen Saison. Mit einem lustigen Tierstecker ist das Blüten-Duo fürs Fest hübsch herausgeputzt



Raffinierte Leckereien



Medaillons
mit Salatbällchen

Zutaten für 4 Personen
• 12 große Kopfsalatblätter • Salz • 1 Brötchen • 50 g geriebener Käse • Pfeffer • 2 Bund Brunnenkresse • 2 Eigelb • 50 ml Weißwein • 1 EL kalte Butter • 2 EL Semmelbrösel • 8 Schweinemedaillons (à ca. 80 g) • 2 EL Öl

1 Salatblätter putzen, abbrausen und kurz in reichlich Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Brötchen im Mixer grob zerbröseln und mit dem Käse vermengen, salzen und pfeffern. Je 3 Salatblätter zu Bällchen rollen, in eine gefettete Auflaufform geben und die Käse-Brösel-Masse darauf verteilen.

2 Backofengrill vorheizen. Die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und hacken. Eigelbe mit Weißwein in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Vom Herd nehmen und die kalte Butter einrühren. Brunnenkresse sowie Semmelbrösel untermengen und salzen.

3 Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Medaillons in eine zweite gefettete Auflaufform geben und die Kressemasse darauf verteilen. Salatbällchen und Medaillons unter dem Ofengrill in ca. 10 Min. goldbraun überbacken. Alles auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren. Dazu schmeckt ein Risotto.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 410 kcal, E: 42 g, F: 21 g, KH: 14 g
GOLDBRAUN ÜBERBACKEN

Fotos: Imke Johannson (5), StockFood (3)



Narzissensträußchen mal anders: jeweils fünf gleich lang geschnittene Narzissen mit einer Schleife zu einem Strauß zusammenbinden. Stiele auffächern und Sträuße in eine mit Wasser gefüllte Schale stellen



XXL-Eier als Tisch-Deko: Aus farbigem Tonkarton Eier ausschneiden, die größer als die Teller sind. Hübsche Servietten aufrollen, mit einer Schleife fixieren und mit dem Tonkarton-Ei auf den Tellern arrangieren





Avocado-Salat mit Garnelen

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Riesengarnelen (King Prawns) in Lake (Kühlregal) • 1/2 Bund Petersilie • 4 Stiele Koriander • 1 Knoblauchzehe • 1 Limette • 2 Avocados • Salz, Pfeffer

1 Die Garnelen in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls hacken.

2 Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Avocado mit Limettensaft beträufeln und behutsam mit Kräutern, Knoblauch sowie Garnelen vermengen, salzen und pfeffern. Avocado-Salat in Gläser füllen und mit übrigen Kräutern garnieren.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 255 kcal, E: 20 g, F: 19 g, KH: 2 g
SCHNELLE VORSPEISE



Süßer Reisauflauf
mit Rhabarberkompott

Zutaten für 4 Personen
• 1 Vanilleschote • 600 ml Milch • Salz • 160 g Milchreis • 500 g Rhabarber • 125 ml Weißwein • 2 EL Honig • 1 TL Speisestärke • 4 Eier • 50 g Butter • 60 g Zucker

1 Die Vanilleschote längs aufritzen und das Mark herausschaben. Milch mit je der Hälfte Vanilleschote sowie -mark und 1 Prise Salz aufkochen. Milchreis zufügen und darin ca. 30 Min. quellen lassen. Abkühlen lassen.

2 Rhabarber schälen, ggf. abfädeln und in Stücke schneiden. Weißwein mit übriger Vanilleschote sowie -mark und Honig aufkochen. Rhabarber zufügen und darin 2–3 Min. dünsten. Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, zum Rhabarber geben und einmal aufkochen. Abkühlen lassen.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit Butter und Zucker schaumig schlagen. Milchreis unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Masse in 4 gefettete Förmchen füllen und im Ofen 30–35 Min. backen. Dessert aus dem Ofen nehmen, auf Teller stürzen und mit Rhabarberkompott servieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Backen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 550 kcal, E: 16 g, F: 22 g, KH: 64 g
LECKERES DESSERT FÜR GROSS UND KLEIN



Baiser-Tischkarten: 3 Eiweiß, 1 TL Zitronensaft, etwas Salz steif schlagen. Dann 180 g Zucker einrieseln lassen, evtl. einfärben. Mit Spritztülle aufgespritzte Namen bei 120 Grad ca. 35 Min., dann bei 95 Grad weitere 90 Min. trocknen lassen



Gekrönte Ostereier schmücken die Wand: Eier aus Tapetenresten oder Geschenkpapier zuschneiden, mit ablösbarem Sprühkleber fixieren und zur Veredelung mit Krönchen aus Goldfolie und Bändern verzieren

Diese und weitere tolle Ideen zeigt Deko-Spezialistin Imke Johannson (LISA Wohnen & Dekorieren, tv.gusto) in ihrem Buch „Spaziergang durchs Jahr" (Busse-Seewald, 19,95 €)





Bunte Kükenschar im Osternest

Was für eine nette Überraschung: Zum Festtag gibt's für jeden ein Hühnerei im Kükenkleid. Blau gefärbte Eier lassen sich blitzschnell in kleine Hühner verwandeln – einfach Schnäbel aus gelbem Tonpapier und blaue Flügel aus Seidenpapier zuschneiden und ankleben. Über so viel Verwandlungsfähigkeit staunt garantiert auch Meister Lampe

Empfangs-Hase

Macht sich auf Fensterbank und Kommode gleichermaßen gut: rosa bemalter, niedlicher Holzhase mit beschriftetem Schildchen (Rohling von Rico-Design, Art. 06853.00.00, zu bestellen über info@hobby-fabrik.de)

Stuhlanhänger

Zum Osterfest bekommen auch die Stühle ein bisschen Deko: ein hübsches Kunststoff-Ei (zum Bemalen, gibt's im Bastelladen) mit dekorativem breitem Geschenkband an jede Stuhllehne binden







Bezaubernd schöne Deko-Tipps für Ostern

Fröhlicher Ostertisch in Pastell

Hier lässt's sich prima genießen, fürs Osterfrühstück ist alles mit viel Liebe geschmückt. Highlight ist der Kranz aus Birkenreisig, an dem süße gepunktete Häschen baumeln. Sie sind aus Modelliermasse (Loch fürs Aufhängen nicht vergessen) und in Serviettentechnik verziert (Geschirr & Servietten von IHR)



Kleine Osterwiese

Jumbotassen eignen sich nicht nur für leckeren Milchkaffee, in die großen Pötte passen auch wunderbar Frühlingsblümchen: vorgetriebene Krokusse in die Tasse „topfen" und Erde mit Moos bedecken. Ein paar Schoko-Eier dazu, und schon ist die Mini-Osterwiese fertig



Niedliche Gastgeschenke

Verteilen Sie zu Ostern mal kleine Give-aways in Kaffeefiltern! Die Tüten sind mit Hasen (hier aus schönen Wischtüchern geschnitten) und Spruchbändern beklebt und mit allerlei Österlichem gefüllt, z. B. mit Zuckereiern, Lesezeichen oder Stiften mit Häschen-Aufsteckern

Knuffige Häschen

Die hat nicht jeder: Servietten-Deko in Nadelfilztechnik. Keksausstecher „Hasengesicht" (www.tortissimo.de) mit Märchenwolle auslegen, mit der Filznadel mehrmals einstechen. Umdrehen, weitere Wolle zufügen, weiterfilzen. Je häufiger man sticht, desto dichter wird das Ergebnis. Form entfernen, Rand bearbeiten. Die Nase mit Garn sticken (Kreuzstich), Rocailles-Perlen als Augen und eine Schleife zwischen den Ohren aufnähen. Motiv mit Klebeband auf einem gebastelten Serviettenring fixieren



Eierkunst

Auch Topflappen werden schick gemacht. Für die Patchwork-Eier gemusterte Stoffreste zu einem Stück (9 x 11 cm) zusammensetzen. Rechts auf rechts auf ein Stoffstück gleicher Größe legen, Ei mit Zugabe ausschneiden. Ringsum bis auf Wendeöffnung zusteppen. Wenden, zunähen, mit Litze verzieren, auf Topflappen nähen



Fotos: Flowers&Green/Uwe Bick (3), Good Homes (2), Markus Hertrich & Susanne Helmold (1)



Volkstänze haben eine lange Tradition und werden noch heute gepflegt, z. B. im Sommer auf dem Art Folk Festival in Krakau



Vor dem Krakauer Wawel-Hügel mit der ehemaligen Königsresidenz laden Ausflugsschiffe zu einer Flussfahrt auf der Weichsel ein



Stille genießen: Kajaktour auf dem Fluss Czarna Hancza im Wigry-Nationalpark/Masuren



Beliebter Treffpunkt für Leseratten: das Literaturcafé Czuły barbarzynca in Warschau

POLEN

Unberührte Natur, Kunst, Kultur, bodenständige Küche – unser östliches Nachbarland ist wirklich eine Reise wert

Edelsteinen gleich schimmern die Seen Masurens in der Frühlingssonne. Die Region im Nordosten Polens ist berühmt für ihre verschwiegenen Gewässer und urwüchsigen Wälder. Mittendrin liegen idyllische Dörfer, die noch heute ihre Traditionen pflegen wie vor Hunderten von Jahren.

Ostern, das größte Fest im Jahr

Ostern ist bei unseren katholischen Nachbarn der Höhepunkt des Jahres und wird nach der Messe bei einem kräftigen Frühstück gefeiert. Die Tische biegen sich unter Brot, Wurst, Schinken, „Żurek", der typischen Sauerteigsuppe, und „Pisanki", bunt gefärbten Eiern.

Alte Bräuche und modernes Leben

Und auch in der Hauptstadt Warschau werden alte Bräuche zelebriert, wie die große Wasserschlacht am Ostermontag, bei der jeder jeden als symbolische Taufe nass spritzt. In der Unesco-Stadt Krakau, auch „Florenz des Nordens" genannt, liegt ein Drittel der Museen des ganzen Landes, und zahlreiche Kulturfestivals locken ganzjährig Besucher an. Beschaulicher zeigt sich die Region südlich der Stadt: Auf dem Weg in die Hohe Tatra mit dem höchsten Berg des Landes (Rysy, 2499 Meter) säumen imposante, Unesco-geschützte Holzkirchen den Weg durchs Hügelland, in dem Schafherden grasen, wie man es auf uralten Gemälden sehen kann.

Land der Gegensätze

Kunst und Natur treffen sich in dem 5000-Seelen-Ort Kazimierz Dolny an der Weichsel. Inspiriert von der zauberhaften Landschaft machen hier Künstler im Sommer den Marktplatz zur sehenswerten Galerie.

Und auch das leibliche Wohl kommt in Polen nicht zu kurz. Deftiges ist beliebt, wie etwa „Bigos", ein Eintopf aus Sauerkraut, Weißkohl und Fleisch, oder „Flaki", eine Suppe mit Streifen vom Rindermagen. Oder doch lieber etwas Süßes? „Kopytka" sind Kartoffelklößchen mit Butter, Zucker und Zimt. Zum Trinken darf es natürlich Wodka sein – und den gibt's in bester Qualität und verschiedenen Sorten. Eine Spezialität ist z. B. Büffelgraswodka. Na zdrowie!

Infos & Angebote

Angebot: 8 Tage/7 Nächte Busreise „Verträumtes Masuren" (ab Deutschland) gibt es mit Halbpension und Eintritten/Schifffahrten/Konzert ab 889 Euro pro Person im Doppelzimmer (Dertour). Infos: www.polen.travel



MAZUREK
Österliches Baisergebäck mit Mandeln, Datteln und Aprikosen

„Der Appetit kommt beim Essen“

Polnisches Sprichwort

Dattel-Mazurek mit Mandeln und Schokolade

Zutaten für ca. 12 Stücke
- 250 g geschälte ganze Mandeln
- 150 g Zartbitterschokolade
- 150 g Softaprikosen
- 200 g Datteln
- 500 g Puderzucker • 7 Eiweiß
- 4 rechteckige Oblaten (ca. 120 x 200 cm)

1 Mandeln und Schokolade fein hacken, Aprikosen würfeln, Datteln entkernen, in feine Streifen schneiden. Puderzucker sieben. Eiweiß steif schlagen, Puderzucker löffelweise unterrühren und 5–10 Min. weiterschlagen. Mandeln, Schokolade, Datteln und Aprikosen unterheben.

2 Ofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Oblaten auf einem Backblech überlappend zu einem Rechteck (ca. 34 x 19 cm) auslegen, einen gefetteten Backrahmen daraufsetzen. Masse auf den Oblaten verstreichen.

3 Frucht-Baiser 2 1/2–3 Std. im Ofen trocknen lassen. Evtl. mit Backpapier abdecken, damit das Gebäck nicht zu braun wird. Mazurek aus dem Ofen nehmen und nach Wunsch mit Puderzuckerguss bestreichen. Trocknen lassen und in Stücke schneiden.

Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 2 1/2 Std. Einfach Pro Stück ca. 440 kcal, E: 8 g, F: 16 g, KH: 65 g
KÖSTLICH ZUM KAFFEE

Kulinarische Highlights aus Polen



Bier
In Polen trinkt man gerne Bier. Kein Wunder also, dass jede größere Stadt eine eigene Brauerei besitzt. Eine der bekanntesten Sorten ist „Zywiec“. Als „Damenbier“ serviert man es mit einem Schuss Himbeersirup (wie „Berliner Weiße“)

Karamellen
Die kultigen Sahnebonbons „Krówka kremówka“ sind bei uns unter dem Namen „Sahne-Muh-Muhs“ bekannt. Das Original gibt es bei www.pol-produkt.de



Käse
Nur in der Tatra-Region um Zakopane wird der echte „Oscypki“ hergestellt, ein sehr würziger geräucherter Hartkäse aus Schafsmilch. Unbedingt probieren!



Wodka
Zum meist gehaltvollen, fettreichen Essen trinkt man in Polen gern einen klaren Wodka, der traditionell aus Roggen destilliert wird. Durch langes Lagern und Reifen in Holzfässern kann er auch eine edle braune Tönung annehmen



Fotos: Hersteller (3), Laif (2)/Gerber/Rodtmann, Mauritius, StockFood (2), Varo Images

Raffinierte Käse-Küche

Mal knusprig gebacken, mal würzige Füllung, mal goldbraune Haube: Käse hat viele leckere Seiten



Käse-Krüstchen mit würzigem Tomatendip und Sprossen

Zutaten für 4 Personen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 TL Öl
- 1 TL brauner Zucker
- 250 g stückige Tomaten (Dose oder Tetrapak)
- Salz, Pfeffer
- 5 Eier
- 500 g mittelalter Gouda
- 5 EL Milch
- frisch geriebene Muskatnuss
- 4 EL Mehl
- 2 EL Butterschmalz
- 40 g Sprossen (z. B. Alfalfa oder Radieschen)
- 1 Bund Schnittlauch

1 Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Chilischote entkernen, abbrausen, trocken tupfen und sehr fein hacken.

2 Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Chili darin andünsten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3 Für die Krüstchen Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz sehr steif schlagen. Käse entrinden, grob reiben. Eigelbe, Milch, 1 Prise Salz, etwas Muskat und Mehl verquirlen. Käseraspel unterrühren und Eischnee locker unterheben.

4 Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Käsemasse portionsweise goldbraune Käse-Krüstchen darin backen.

5 Sprossen verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unter den Dip rühren, ggf. nochmals abschmecken. Krüstchen mit Dip und Sprossen anrichten.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 530 kcal, E: 45 g, F: 34 g, KH: 11 g

AUCH ALS PARTYSNACK TOLL

Fotos: StockFood (4)



Gorgonzola-Tomaten-Pasta

Im Ofen würzig überbacken und mit Basilikum garniert

Zutaten für 4 Personen
•400 g Nudeln (z. B. Penne) •Salz •1 Knoblauchzehe •150 g Crème fraîche •Pfeffer aus der Mühle •250 g Kirschtomaten •200 g Gorgonzola •1 Bund Basilikum

1 Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mit Crème fraîche, 3 EL Nudelkochwasser glatt rühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren. Gorgonzola ggf. entrinden und fein würfeln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen. Nudeln, Crème-fraîche-Mix und Tomaten in einer Auflaufform mischen. Käse darauf verteilen. Im heißen Ofen 10–15 Min. überbacken. Tomaten-Pasta mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

Vorbereiten ca. 25 Min. Überbacken ca. 10 Min. Einfach Pro Portion ca. 650 kcal, E: 24 g, F: 30 g, KH: 71 g
PREISWERT UND LECKER



Paprikaschoten mit Schafskäse

Herrlich aromatisch durch frische Kräuter

Zutaten für 4 Personen
•4 mittelgroße rote Paprikaschoten •2 Eier •Salz •je zwei Zweige Rosmarin und Thymian (ersatzweise je 1 TL getrockneter Rosmarin und Thymian) •350 g Schafskäse •250 g Sahnequark •Pfeffer •150 ml Gemüsebrühe

1 Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden. Paprika putzen, abbrausen, abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Frische Kräuter abbrausen, trocken schütteln, bis auf einige Rosmarinnadeln fein hacken. Schafskäse zerdrücken, mit Eigelben, Quark, gehackten Kräutern verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Eischnee unterheben. Mischung in die Paprika füllen, in 4 kleine feuerfeste Formen setzen. Jeweils etwas Brühe angießen. Paprikadeckel aufsetzen, evtl. mit Alufolie abdecken.

3 Paprika im heißen Ofen ca. 35 Min. schmoren. 10 Min. vor Garzeitende Paprikadeckel abheben, Füllung bräunen lassen. Paprika mit Rosmarinnadeln anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Vorbereiten ca. 15 Min. Schmoren ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 365 kcal, E: 26 g, F: 26 g, KH: 7 g
GUT VORZUBEREITEN



Steak mit Parmesan-Kruste

Unkompliziert und superlecker – auch ein Festessen

Zutaten für 4 Personen
•1 Zweig Thymian •1 Knoblauchzehe •80 g Rucola •80 g frischer Parmesan im Stück •4 Kalbssteaks aus der Lende oder Filets à 150 g •Salz, Pfeffer •3 EL Olivenöl •3 EL Balsamicoessig

1 Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen, fein hacken. Rucola verlesen, abbrausen und trocken schleudern, grobe Stiele abschneiden. Parmesan in dünne Späne hobeln.

2 Die Steaks trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in ofenfester Pfanne erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten. Thymian und Knoblauch zugeben und Steaks bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 Min. zartrosa braten.

3 Den Backofengrill auf mittlere Stufe vorheizen. Rucola und Parmesan auf den Steaks verteilen und unter dem Grill gratinieren, bis der Käse zerläuft. Bratensatz mit Essig ablöschen, würzen. Steaks mit Soße und z. B. Tomaten-Radieschen-Salat anrichten.

Vorbereiten ca. 25 Min. Gratinieren ca. 5 Min. Einfach Pro Portion ca. 320 kcal, E: 37 g, F: 18 g, KH: 2 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI

Würzige Käsesoße
Fix gemacht und gut zu kombinieren



Perfekte Basis ist eine simple Béchamelsoße aus **Butter, Mehl, Milch** und **Brühe**. Feiner wird sie durch Binden mit **Eigelb**



Geriebenen Käse (z. B. Gouda, Emmentaler, Bergkäse, Parmesan) einrühren und darin schmelzen lassen (nicht kochen!)



Wer es noch würziger mag, aromatisiert die Soße zusätzlich mit pikanten Käsesorten, z. B. Stilton, Gorgonzola oder „Bavaria blu"



Perfekte Partner Ob knusprige Kartoffelrösti, zartrosa gebratenes Filet, Pasta oder aromatisches Gemüse – erst würzige Käsesoße macht aus vielen Rezepten richtige Lieblingsgerichte. Die Soße ist aber auch ideal zum Überbacken von Gratins und Aufläufen.



Frischkäse-Torte

Zutaten für 8–10 Stücke:
12 Blatt Gelatine einweichen. **Je 400 g Blauschimmel-** und **Frischkäse** und **200 g Camembert** ohne **Rinde** fein zerkleinern. Mit **100 g Sahne** glatt rühren. **1 Bund Dill** und **1 Stange Staudensellerie** abbrausen, sehr fein hacken. Mit **100 g gem. Haselnusskernen** unter den Käse ziehen. Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier auslegen. **4 Scheiben Toast** (vom Vortag) im Mixer grob zerkleinern, mit **50 g weicher Butter** verkneten, in die Form drücken, Rand formen. **75 ml weißen Portwein** erwärmen, Gelatine darin auflösen, unter die Käsecreme ziehen. **300 g Sahne** steif schlagen, unterheben. Creme abschmecken, auf den Boden streichen. Mind. 4 Std. kühlen.

Zart cremig bis herrlich pikant
Käse-Vielfalt

▶ **Multitalent in der Küche**
Deutsche Käse-Liebhaber leben im Schlaraffenland – die Vielfalt der angebotenen Sorten ist überwältigend. Ebenso ihre Verwendungsmöglichkeiten:

▶ **Stars für den Backofen**
Ideal zum Überbacken sind Käsesorten mit mind. 45 % Fett, denn sie schmelzen perfekt und bilden die so geliebte Kruste. Mit Gouda, Parmesan, Bergkäse, aber auch Mozzarella liegen Sie goldrichtig. Wer es würzig, aber nicht unbedingt knusprig möchte, greift zu Gorgonzola, Feta, Munster oder Brie.

▶ **Für köstliche Soßen**
Feine Käsesoßen zu Pasta und Gemüse sind immer ein Hit. Ob mit geriebenem Gouda, Emmentaler, Greyerzer, aromatischem Edelpilzkäse (Roquefort) oder Schmelz- bzw. Frischkäse, stets gilt: Mit Käse zubereitete Soßen nicht mehr lange kochen lassen.

▶ **Genuss nach Geschmack**
Aber auch als Füllung für Gemüse, Cannelloni oder z. B. Knödel ist Käse perfekt. Dabei gilt: Erlaubt ist, was schmeckt. Denn Frischkäse (z. B. Ricotta), junger Gouda oder Mozzarella eignet sich ebenso gut wie würzigere Sorten (Bergkäse, Greyerzer, auch Raclettekäse). Für Liebhaber herzhafter Genüsse sind Gorgonzola, Appenzeller, englischer Stilton oder Tilsiter ideal.

Traditionelle Spezialitäten



Harzer Käse ist ein klassischer Sauermilchkäse, hergestellt aus fettarmem Quark und Milchsäurebakterien, und je nach Reifegrad mild aromatisch bis kräftig. Köstlich mit Kümmel und Zwiebeln zu Bier.



Weißlacker ist eine Allgäuer Spezialität (in Bayern auch Bierkäse genannt). Der Weichkäse mit deftig-würzigem Geschmack hat keine Rinde und glänzt lackartig, daher der Name. Lecker als deftige Brotzeit mit Rettich, Bauernbrot und Bier.



Limburger Pikanter Weichkäse in typischer Stangenform mit würziger Rotschmiere. Ursprünglich aus Limburg (Belgien) stammend, schmeckt er milder und ist etwas fester als sein Verwandter, der Romadur. Zu kräftigem Wein.



Käse-Bällchen

Aus **Frischkäse** z. B. mithilfe eines Teelöffels kleine Bällchen formen. Nach Geschmack in **geröstetem Sesam, Schnittlauchröllchen, Kreuzkümmel (Cumin)** oder **gehackten Pistazien** wälzen. Gut gekühlt auf Holzspieße gesteckt servieren.

Aus Omas Rezeptbuch Leber



Als Bestandteil feiner Wurst oder Pâtés ist sie unverzichtbar, pur gebraten ein Genuss

Gebratene Leber

Zutaten für 4 Personen
• 4 Scheiben Kalbs- oder Rinderleber (à ca. 150 g) • Pfeffer • 2 EL Mehl • 2 EL Butterschmalz • Salz

Leber kurz abbrausen, trocken tupfen, Häute, Sehnen entfernen. Pfeffern, im Mehl wenden, abklopfen. Schmalz erhitzen, Leberscheiben darin auf jeder Seite 2–3 Min. braten. Salzen und sofort servieren.

Ca. 15 Min. Einfach
Pro Portion ca. 270 kcal, E: 31 g, F: 11 g, KH: 12 g
AROMATISCH IM GESCHMACK

Rinderleber wird zarter, wenn man sie vor der Zubereitung ca. 15 Min. in Milch einlegt. Und damit sie nicht hart wird, immer erst nach dem Braten salzen.

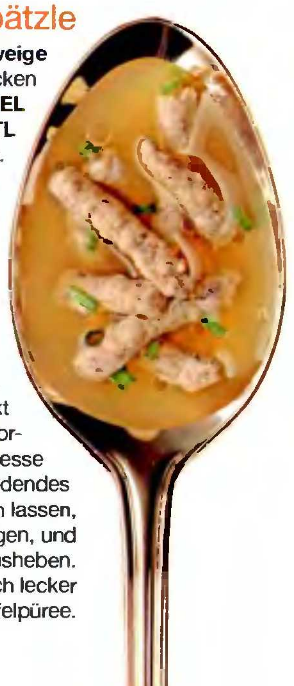
Kleines Abc der Leber-Sorten



Kalb, Schwein und Rind
Kalbsleber riecht neutral und ist hellrot. Leber von Rind und Schwein duftet leicht süßlich, hat eine rote bis dunkelrote Farbe. Wer ein zartes Leberaroma möchte, ist bei Kalbsleber richtig, nach kurzer Bratzeit ist sie außen kross, im Innern aber noch leicht cremig. Schweineleber hat die längste Garzeit, aber auch ein intensiveres Aroma – perfekt für Saure Leber. Ideal für Knödel und Spätzle ist Rinderleber.
Geflügelleber Dazu zählen Hähnchen-, Puten-, Enten-, Gänseleber. Alle sind recht zart. Hähnchenleber – die kleinste – wird gern für Ragouts und Salate verwendet.
Stopfleber (Foie gras, franz. für „fette Leber") gilt als Delikatesse, die vor allem in Frankreich hergestellt wird. Durch Mast vergrößert sich die Leber von Gänsen oder Enten. In Deutschland ist die Produktion aus Tierschutzgründen verboten.

Leberspätzle

Für 4 Personen: 2 Zweige Petersilie abbrausen, trocken schütteln, hacken. **1 EL kleine Zwiebelwürfel** in **1 TL** heißer **Butter** glasig dünsten. **125 g Rinderleber** abbrausen, trocken tupfen, Häute, Sehnen entfernen. Leber fein zerkleinern oder pürieren. Alles mit **125 g Mehl, 1 Ei,** etwas Wasser, **Salz, Pfeffer, Muskat** zu einem glatten Teig verrühren und so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Mit einem Tuch abgedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen. Teig portionsweise mit einer Spätzlepresse oder einem -hobel in siedendes Salzwasser drücken. Aufkochen lassen, bis die Spätzle nach oben steigen, und mit einem Schaumlöffel herausheben. Tolle Suppeneinlage, aber auch lecker zu Sauerkraut und Kartoffelpüree.





Kalbsleber venezianische Art

mit geschmorten Zwiebelringen und Äpfeln

Zutaten für 4 Personen
•4 Zwiebeln •4 Scheiben Kalbsleber (à ca. 180 g) •1 kleiner säuerlicher Apfel •3 EL Olivenöl •Salz, Pfeffer •einige fein geschnittene Basilikumblättchen

1 Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Kalbsleber kurz abbrausen und trocken tupfen. Häute und Sehnen sorgfältig entfernen, Leber in mundgerechte Streifen schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in sehr dünne Spalten schneiden.

2 Leber im heißen Olivenöl unter Wenden 1–2 Min. anbraten, herausnehmen und mit einem Teller abgedeckt warm stellen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Apfel zufügen, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. schmoren lassen, evtl. etwas Brühe oder Wein angießen.

3 Leber pfeffern, zu Zwiebeln und Apfel in die Pfanne geben, kurz darin erhitzen. Vor dem Servieren salzen und mit Basilikumblättchen bestreuen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder Polenta.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 525 kcal, E: 42 g, F: 19 g, KH: 44 g

NEUES LIEBLINGSGERICHT



Crostini mit Geflügelleber

Raffiniert verfeinert mit Preiselbeeren

Zutaten für 12 Stück
•250 g Geflügelleber •1 Möhre •1 Schalotte oder 1 kleine Zwiebel •1 Knoblauchzehe •5 Salbeiblätter •5 EL Butter •2 EL Cognac •1 TL Preiselbeeren (Glas) •Salz, Pfeffer •12 Scheiben Baguette

1 Leber kurz abbrausen und trocken tupfen, Häute und Sehnen entfernen. Leber klein würfeln. Möhre schälen, waschen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken. Salbei abbrausen, trocken tupfen, hacken.

2 Hälfte der Butter erhitzen. Möhre, Schalotte und Knoblauch darin 1–2 Min. andünsten. Leber zugeben und unter Rühren 4–5 Min. braten. Vom Herd nehmen, mit Cognac ablöschen. Rest der Butter, Salbei und Preiselbeeren zugeben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

3 Lebermischung pürieren, abschmecken. Brotscheiben unter dem Backofengrill auf jeder Seite goldgelb rösten. Leberpâté daraufstreichen und servieren.

Vorbereiten ca. 10 Min. Garen ca. 5 Min. Kühlen ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 85 kcal, E: 5 g, F: 4 g, KH: 6 g

TOLLER SNACK



Leberknödel

Für 4 Personen: 2 Brötchen vom Vortag würfeln, in Wasser einweichen, ausdrücken. **1 kleine Zwiebel** abziehen, **1/2 Bd. Petersilie** abbrausen, trocken schütteln. Beides fein hacken. **150 g Rinderleber** abbrausen, trocken tupfen, Häute und Sehnen entfernen. Leber sehr fein zerkleinern oder pürieren. Alles mit **125 ml Milch** und **2 Eiern** verkneten. Etwa **1 EL Semmelbrösel** zugeben, mit **Salz, Pfeffer** und **je 1 Msp. abgeriebener Zitronenschale** und **getrocknetem Majoran** würzen. Mit einem Tuch zugedeckt ca. 1 Std. kalt stellen. Mit angefeuchteten Händen 12 Knödel formen und in ca. 1,5 l siedendem Salzwasser in ca. 20 Min. gar ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel herausheben. In klarer Brühe oder mit würzigem Sauerkraut servieren.



Schnell: Putenleber auf Brot

Für 4 Personen: 4 Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, in **2 EL** heißer **Butter** ca. 3 Min. dünsten, mit **1 EL Zucker** bestäuben, karamellisieren. Mit **4 EL Cognac** ablöschen, kurz aufkochen, herausnehmen. **8 bemehlte Scheiben Putenleber** in **3 EL** heißer **Butter** ca. 4 Min. braten, **salzen, pfeffern**. Zwiebeln und Leber auf **gerösteten Brötchenhälften** servieren.



Entree: Hähnchenleberpastete

Für 6 Personen: 250 g gewürfelte Hähnchenleber in **1 EL** heißer **Butter** ca. 4 Min. braun braten, auskühlen lassen. Mit **90 g Butter**, evtl. 1 EL Armagnac, 1 gehackte Knoblauchzehe pürieren. **Salzen, pfeffern**, in Tässchen füllen. **100 g Gänseschmalz** zerlassen, daraufgießen, fest werden lassen. Mit **1 EL gehackter Petersilie** bestreuen und mit **Schalottenconfit** (Glas) und **warmem Toast** oder Brioche servieren.

Schweinebraten mit Frühlingsgemüse



Spaghetti mit Pastinaken



Fischfilet mit Joghurtsoße



Chili con Carne



Pasta Paradiso



Kräuter-Frikadellen



Spaghetti mit Pastinaken

Cholesterin-arm

Zutaten für 4 Personen
• 2 Pastinaken • 1 Bund glatte Petersilie • 2 Knoblauchzehen • 400 g Spaghetti • Salz • 3 EL Öl • 1 TL Margarine • 8 Kirschtomaten • Pfeffer • Parmesan

1 Pastinaken putzen, schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls hacken.

2 Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Öl und Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Pastinaken darin unter Rühren ca. 5 Min. braten, bis sie braun sind.

3 Kirschtomaten waschen und achteln. Knoblauch, Petersilie unter die Pastinaken mischen, salzen und pfeffern. Die Kirschtomaten zugeben und kurz darin schwenken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermengen. Spaghetti auf Tellern anrichten. Parmesan darüberhobeln.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 495 kcal, E: 17 g, F: 15 g, KH: 72 g
VEGETARISCH

Schweinebraten mit Gemüse

Laktose-frei

Zutaten für 6 Personen
• 1,5 kg Schweineschulter mit Schwarte • je 1/2 TL Pfeffer, Pimentkörner • 1 Gewürznelke • 1 TL Majoran • Salz • 2 Petersilienwurzeln • 4 Möhren • 2 Zwiebeln • 800 ml Brühe • 1,5 kg Pellkartoffeln • 3 EL Öl

1 Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Fleisch trocken tupfen, Schwarte kreuzweise einritzen. Gewürze mit 1 TL Salz zerstoßen, Braten rundum damit einreiben. Petersilienwurzeln, 2 Möhren schälen, Zwiebeln abziehen, alles klein schneiden. Gemüse und Braten mit der Schwarte nach oben in einen Bräter geben und ca. 20 Min. anbraten. Brühe angießen, Fleisch bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 100 Min. braten.

2 Ofen auf 250 Grad vorheizen. Gemüsesud abgießen. Fleisch mit etwas Salzwasser bestreichen und im Ofen knusprig bräunen. Gemüsesud passieren, würzen. Kartoffeln, 2 Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Im Öl braten und würzen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Gemüse, Soße anrichten.

Vorbereiten ca. 50 Min. Garen ca. 120 Min. Einfach Pro Portion ca. 805 kcal, E: 85 g, F: 33 g, KH: 40 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Chili con Carne

Gluten-frei

Zutaten für 4 Personen
• 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe • 1 Möhre • je 1 rote und grüne Paprikaschote • 200 g Tomaten • 250 g Hackfleisch • 2 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • 250 ml Gemüsebrühe • 1 TL getrockneter Oregano • je 200 g Kidneybohnen und Kichererbsen (Dose) • Salz, Pfeffer

1 Schalotten, Knoblauch abziehen, Möhre schälen und alles fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, abbrausen und würfeln. Tomaten waschen, putzen und vierteln.

2 Hack im heißen Öl krümelig anbraten. Schalotten, Knoblauch, Möhren und Paprika zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und mit der Brühe ablöschen. Tomaten und Oregano zugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Kidneybohnen und Kichererbsen abtropfen lassen, zum Chili geben und dieses weitere 10 Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Wunsch mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt Reis.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 315 kcal, E: 21 g, F: 16 g, KH: 20 g
BELIEBTER KLASSIKER

Fischfilet mit Joghurtsoße

Für Diabetiker

Zutaten für 4 Personen
• 120 g Naturreis • 400 g Brechbohnen (TK) • Salz • 4 Fischfilets (à ca. 150 g, z. B. Schwertfisch oder Lachs) • Pfeffer • 1 EL Öl • 2 EL Mandelstifte • 150 g Crème fraîche • 2 EL Naturjoghurt • 1 Msp. Safran oder Curry • 4 EL Butter • 1 TL Kurkuma

1 Reis nach Anweisung garen. Brechbohnen in 250 ml Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl bestreichen. Fisch in einer Grillpfanne auf jeder Seite ca. 2 Min. braten.

3 Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Crème fraîche erhitzen, Joghurt, Safran unterrühren, salzen und pfeffern. Bohnen mit Mandeln in 2 EL heißer Butter schwenken, salzen. Reis abgießen und mit Kurkuma in 2 EL heißer Butter schwenken. Fisch mit Bohnen anrichten und je einen Klecks Safransoße auf den Fisch geben.

Ca. 50 Min. Einfach Pro Portion ca. 585 kcal, E: 35 g, F: 36 g, KH: 28 g, BE: 2,3
LEICHT UND LECKER

Kräuter-Frikadellen

Fruktose-arm

Zutaten für 4 Personen
• 1 kg Kartoffeln • Salz • 1 Zwiebel • 4 EL Öl • 2 Scheiben Vollkornbrot • 330 ml Milch • 500 g Hackfleisch • 2 Eier • 1 TL Senf • 2 EL gehackte Petersilie (TK) • 2 TL gehackter Thymian • Pfeffer • 3 EL Butter • Muskat

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Vollkornbrot entrinden, fein würfeln und in 60 ml (3–4 EL) Milch einweichen.

2 Hackfleisch mit Zwiebel, Eiern, Senf, Brotwürfeln und Kräutern verkneten, salzen und pfeffern. Aus dem Hackteig 8–12 Frikadellen formen und in 3 EL heißem Öl auf jeder Seite 3–4 Min. braten.

3 Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen. 270 ml Milch erwärmen. Kartoffeln durch die Presse drücken, mit Milch und Butter zu einem Püree verrühren, mit Salz und Muskat würzen. Die Frikadellen mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 720 kcal, E: 38 g, F: 40 g, KH: 51 g
HERRLICH WÜRZIG

Pasta Paradiso

Fett-arm

Zutaten für 4 Personen
• 200 g Kirschtomaten • 70 g Rucola • 50 g getrocknete Tomaten in Öl • 400 g Nudeln (z. B. Tagliatelle) • Salz • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl • 125 ml Brühe • 2 EL „Brunch Paprika Peperoni“ • Pfeffer • 50 g geriebener Parmesan

1 Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola putzen, abbrausen und trocken schleudern. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

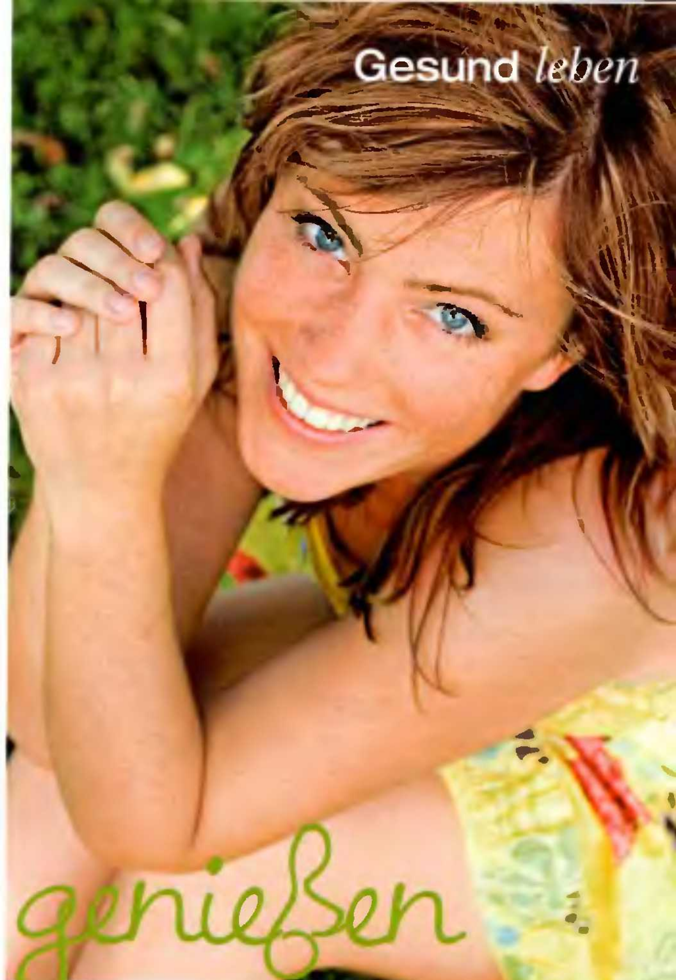
2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Knoblauchzehe abziehen, hacken und im heißen Öl anbraten. Tomatenstreifen und Kirschtomaten zufügen und kurz mitbraten. Brühe und „Brunch“ einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit Rucola und der Tomatensoße vermengen und mit Parmesan bestreut servieren.

Ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 525 kcal, E: 20 g, F: 17 g, KH: 67 g
PRIMA BLITZREZEPT

Frühlingsfit genießen

Diese Lebensmittel bringen Sie jetzt in Schwung





Würzige Kräuter

Das zartfrische Grün ist mit seinen inneren Werten ein wunderbarer Fitmacher. Die ätherischen Öle von Kerbel wirken entschlackend, Schnittlauch senkt den Blutdruck, Petersilie wirkt harntreibend. Sauerampfer und jungem Löwenzahn wird eine blutreinigende Wirkung nachgesagt. **Fit-Plus:** Kräuterquark zu neuen Kartoffeln servieren – die stärkehaltigen Knollen liefern reichlich Energie.



Saftige Erdbeeren

Naschen gegen Frühjahrsmüdigkeit und Heißhunger: Die kleinen roten Früchtchen enthalten mehr vitalisierendes Vitamin C als Zitrone oder Orange, bremsen mit ihrem Zucker- sowie Ballaststoffgehalt und mehr als 300 Aromen den Heißhunger auf Süßes. **Fit-Plus:** für starke Knochen und eine schlanke Figur geputzte Erdbeeren mit kalziumhaltiger Buttermilch pürieren.



Feiner Spargel

Das königliche Gemüse ist mit nur 17 Kilokalorien pro 100 Gramm ein natürlicher Schlankmacher. Asparaginsäure und Kaliumsalze fördern zudem die Nierentätigkeit und wirken entwässernd. Wichtig: Zum Spargel immer Wasser trinken, dies verhindert ein starkes Ansteigen des Harnsäurespiegels. Neuesten Studien zufolge kann Spargel sogar krebserregende Stoffe hemmen. **Fit-Plus:** Spargelschalen auskochen und Sud als Suppe servieren.

Zartes Geflügel

Reichlich Eiweiß und nur wenig Fett – Hähnchen und Pute sind ideal für die Fitness-Küche. Ihr Eiweiß sorgt für starke Muskeln, Vitamin B_3 kurbelt den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel an, und Zink unterstützt das Immunsystem. **Fit-Plus:** Rotes Straußenfleisch enthält viel Eisen, das die Konzentration fördert.





Knackige Sprossen

Nährstoffe von der Fensterbank: Aus kleinen Getreidekörnern, Hülsenfrüchten oder Samen (z. B. Hafer, Brokkoli, Kresse oder Mungobohnen) können Sprossen und Keime selbst gezogen werden. Beim Keimvorgang steigt deren Vitamingehalt – B-Vitamine für gute Nerven sowie die abwehrstärkenden Vitamine E und C – beträchtlich. **Fit-Plus:** Mineralstoffe wie Magnesium (wirkt gegen Stress) können vom Körper besser aufgenommen werden.

Käse ohne Laktose

Wer an einer Laktose-Unverträglichkeit leidet, verzichtet häufig auf den Genuss von Käse. Doch das muss nicht sein, erklären die Experten der Bayerischen Milchwirtschaft. Denn Laktose (Milchzucker), ein natürlicher Bestandteil der Milch, wird bei der Reifung des Käses abgebaut. So sind etwa Hartkäse wie Emmentaler, die sehr lange reifen, laktosefrei. Camembert dagegen kann Spuren von Laktose enthalten.

Gesundes Hüftgold

Einige Kilos zu viel auf der Waage sagen noch nichts über gesundheitliche Risiken aus. Entscheidend ist laut Medizinern vielmehr, wo das Hüftgold sitzt. Verteilt sich dieses an Oberschenkel, Beinen und Po – der „Birnentyp" – ist das Risiko für Diabetes und Bluthochdruck geringer als beim sogenannten Apfeltyp. Hier sammeln sich die Pfunde vor allem im Bauchbereich.



Frische Katzenminze

Eine alte Heilpflanze kommt zu neuen Ehren: Die Katzenminze ist die Staude des Jahres 2010. Dabei erfreuen die herb-würzig nach Minze und Zitrone duftenden Blätter nicht nur Gartenfreunde, sondern auch gesundheitsbewusste Hobbyköche. In Salaten und Suppen regen sie Appetit und Verdauung an. Als Tee helfen sie bei Erkältungen oder wirken als Abendgetränk beruhigend bzw. schlaffördernd.

Fotos: Fotolia (3), MEV (3), StockFood

Allerlei mit Ei

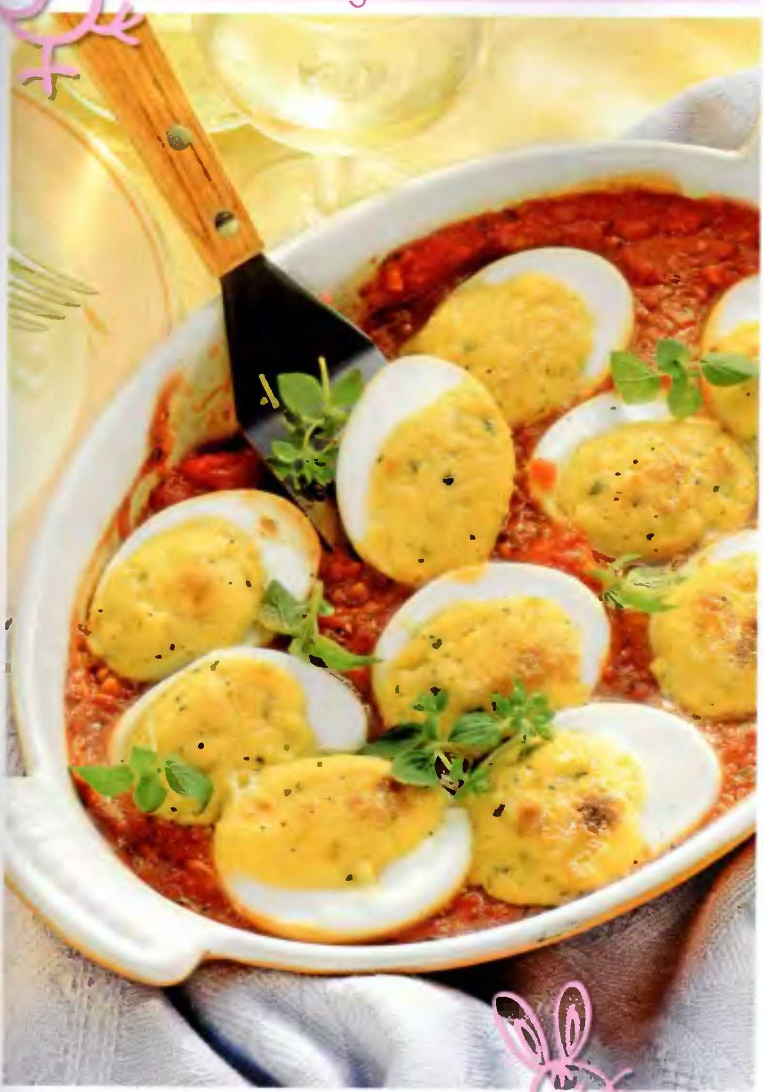
Was wäre Ostern ohne bunt gefärbte Eier? Auch unsere leckeren Gerichte kommen ohne Ei nicht aus – und machen jeden Oster-Brunch zum kulinarischen Vergnügen



Rote Gänseblümchen, süßer Bänderkranz – der farbenfroh gedeckte Tisch steht ganz im Zeichen des Frühlings. Strohkranz mit Draht und Band an einer eingekerbten Holzstange befestigen, in eine mit Sand gefüllte Vase stellen und mit bunten Bändern dekorieren

Fotos: StockFood (5)

Überraschungseier der Extraklasse



Gorgonzola-Eier auf Tomatensoße

Für 4 Personen: Zuerst **8 Eier** ca. 10 Min. hart kochen, abschrecken. **1 große Zwiebel** abziehen, fein hacken, in **2 EL Butter** glasig dünsten. **1 Dose Tomaten** (850 ml) samt Saft hinzufügen, mit einer Gabel zerdrücken. **2 Knoblauchzehen** abziehen, dazupressen. Aufkochen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit **Pfeffer, Salz, Paprikapulver** würzen. **1 TL gehackten Oregano** untermischen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eier pellen, längs halbieren. Eigelbe auslösen, mit **200 g zerbröckeltem Gorgonzola** und **3 EL Crème fraîche** mischen. Mit **Muskat,** Pfeffer würzen. Masse in die Eihälften füllen. Tomatensoße in eine gefettete Gratinform gießen, Eier hineinsetzen und ca. 15 Min. überbacken. Nach Wunsch mit Oregano garnieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 450 kcal, E: 27 g, F: 35 g, KH: 5 g
GANZ OHNE FLEISCH



Ei-Speck-Salat

Für 4 Personen: 1/2 Eisbergsalat, 1 Bund Rucola putzen, waschen, evtl. zerpflücken. **1 Schalotte** abziehen, würfeln. **400 g vorgegarte Pellkartoffeln** pellen, hobeln. **5 Radieschen** putzen, waschen, hobeln. **3 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 4 EL Öl, 1 TL Honig** verrühren. Alles mit dem Dressing mischen. **50 g Bacon** halbieren, knusprig braten. **4 hart gekochte Eier** pellen, vierteln. Mit Speck, Salat anrichten.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Portion ca. 280 kcal, E: 13 g, F: 18 g, KH: 16 g
LEICHT UND LECKER

Selbst gemachter Eierlikör

Für ca. 600 ml: 6 frische Eigelb mit **125 g Puderzucker, 150 g Sahne** verrühren, in einer Schüssel im heißen Wasserbad mit dem Mixer cremig rühren, nach und nach **250 ml Cognac** unterrühren. Abkühlen lassen, in eine Flasche abfüllen, verschließen. Hält kühl und dunkel gelagert ca. 1 Woche.



Eierlei in Hülle und Fülle



Sandwiches im Eimantel

Für 4 Personen: Ofengrill vorheizen. **3 Eier** mit **150 ml Milch** verquirlen, **salzen** und **pfeffern. 3 EL Butter** in einer Pfanne erhitzen. **8 Scheiben Kastenweißbrot** oder Toast portionsweise in der Eiermilch wenden. **Je 1 Petersilienblatt** auflegen und die Scheiben bei mittlerer Hitze in der Butter auf beiden Seiten goldbraun anbraten. 4 Scheiben mit **je 1 Scheibe Käse** (z. B. Chester) und **Schinken** belegen. Unter dem Grill goldbraun überbacken, dann die restlichen Weißbrotscheiben auflegen. Zum Servieren diagonal halbieren.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 390 kcal, E: 22 g, F: 21 g, KH: 26 g
AUCH FÜR KLEINE GOURMETS

Süße Kunstwerke



▲ **Mit Eiweiß-Zuckerguss** verziert (1 Eiweiß, 200 g Puderzucker, etwas Lebensmittelfarbe), sehen schlichte Eier aus Hefeteig zum Vernaschen aus.

Spinat-Eier

Für 4 Personen: 8 Eier ca. 5 Min. wachsweich kochen. Abschrecken, pellen, halbieren. **300 g Spinat** putzen, waschen, trocken schleudern. **200 g Crème fraîche** mit **2 EL Sahne** glatt rühren, mit **Pfeffer, Muskat, Salz** würzen. Ofengrill vorheizen. Eier auf 4 feuerfeste Förmchen verteilen. Erst Spinat, dann Crème fraîche auf die Eier geben. **2 EL Semmelbrösel** mit **60 g geriebenem Käse** mischen, aufstreuen. Unter dem Grill ca. 10 Min. überbacken. Dazu schmeckt Baguette mit Kräuterbutter.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen 10 Min. Einfach Pro Portion ca. 470 kcal, E: 23 g, F: 40 g, KH: 6 g

VEGETARISCH



Leckereien rund ums Ei – süß & pikant

Darüber werden Ihre Gäste staunen

Hasen-Eierbecher

Für 6 Stück: Hefeteig nach Rezept (siehe r. oben) kneten, 60 Min. gehen lassen. In 6 Portionen teilen, aus jeder Körperteile formen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Hasen auf Backpapier zusammensetzen. **12 Rosinen** als Augen, **6 bunt gefärbte Ostereier** hineindrücken, ca. 20 Min. backen, **zuckern.**

Gehen ca. 60 Min. Backen ca. 20 Min. Einfach Pro Stück ca. 610 kcal, E: 21 g, F: 26 g, KH: 74 g

AUCH EIN MITBRINGSEL



Hähnchen-Schinken-Pastete

Für 8 Personen: 150 g Butter, 125 g Schmalz zerlassen. Mit **750 g Mehl, 1 TL Salz** verkneten, 30 Min. ruhen lassen. **650 g geräucherte Schinken-** und **300 g Hähnchenbrustwürfel** evtl. mit **2 EL Brandy** mischen, salzen, **pfeffern.** Ein Drittel Teig beiseitestellen, Rest ausrollen. Boden, Seiten einer gefetteten Kastenform (28x10x7,5 cm) auskleiden. Ein Drittel Füllung hineingeben. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. **5 hart gekochte Eier** pellen, auf die Füllung legen. Teigränder mit **verquirltem Ei** bestreichen. Restteig als Deckel ausrollen, auflegen, andrücken. Loch als Kamin einschneiden, gefetteten Ausstecher einsetzen. Aus Teigresten Motive ausstechen, auflegen, mit Ei bestreichen, 30 Min. backen. Bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) weitere 75 Min. backen. **5 Blatt Gelatine** einweichen, ausdrücken, in **4 EL Hühnerbrühe** bei schwacher Hitze auflösen, **250 ml Hühnerbrühe** und **2 EL gehackten Estragon** einrühren. Durch den Kamin in die Pastete gießen, Ausstecher entfernen. Über Nacht kühlen.

Vorbereiten ca. 45 Min. Gehen ca. 30 Min. Backen ca. 105 Min. Kühlen ca. 8 Std. Mittel Pro Portion ca. 820 kcal, E: 42 g, F: 42 g, KH: 67 g

GUT VORZUBEREITEN





Mandelkranz

Für 18 Stücke: Teig: In **500 g Mehl** eine Mulde drücken. **1 Würfel frische Hefe** hineinbröckeln, mit **100 ml warmer Milch, 1 EL Zucker** verrühren, Teig ca. 15 Min. zugedeckt gehen lassen. Mit **150 ml warmer Milch, 1 Ei, 100 g Butter, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1/2 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale** sowie **65 g Zucker** verkneten. 30 Min. gehen lassen. Füllung: **125 g Sahne** aufkochen. **150 g gemahlene Mandeln** einrühren. Mit **2 EL Honig, 1 EL Butter, 1 Msp. Bio-Zitronenschale, 300 g geraspelter Marzipan-Rohmasse** glatt rühren. **100 g Rum-Rosinen** untermischen. Teig erneut kneten, zum Rechteck ausrollen. Füllung aufstreichen, von der kurzen Seite her aufrollen. Auf gefettetem Blech zum Kranz legen. 45 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kranz mit **etwas Milch** bestreichen, mit **4 EL Mandelblättchen, 2 EL Hagelzucker** bestreuen, im 5-cm-Abstand einritzen. Ca. 35 Min. backen.

Gehen ca. 90 Min. Backen ca. 35 Min. Einfach Pro Stück ca. 350 kcal, E: 9 g, F: 19 g, KH: 37 g

SÜSSES NEST FÜR BUNTE EIER

Etwas Süßes als krönender Abschluss



Pancakes mit Himbeeren

Für 4 Personen: Für den Teig **2 EL weiche Butter** mit **200 g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 150 g Buttermilch, 2 Eiern** und **2 EL Zucker** glatt verrühren. Teig ca. 15 Min. quellen lassen. Je 2 EL Teig in **etwas Butter** ca. 2–3 Min. backen, Pancake wenden, weitere 2–3 Min. backen. Warm stellen, bis alle Pancakes gebacken sind. **350 g Sahne** steif schlagen. Mit **250 g Quark, 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker** mischen. Von **600 g TK-Himbeeren** einige beiseitelegen, den Rest mit **2 EL Wasser** und **1 EL Zucker** erhitzen. Je 3–4 Pancakes mit Sahnequark aufeinanderschichten, mit Himbeeren und Soße garniert servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Quellen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 610 kcal, E: 23 g, F: 35 g, KH: 50 g

KÖSTLICHE DESSERT-IDEE

Eier-Parade



Gefüllte Eier

Für 12 Stück: 12 hart gekochte Eier pellen. Eispitze kappen, Eier etwa zur Hälfte aushöhlen (Eigelbe anderweitig weiterverwenden). **2 EL Mayonnaise** in die Eier füllen. **1 gelbe Paprikaschote** putzen, waschen, in Streifen schneiden. **6 Scheiben Schinken** halbieren, aufrollen. **3 Radieschen** waschen, putzen, hobeln. **100 g Pilze** (z. B. Pfifferlinge) in **1 EL Butter** anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, **salzen.** Eier mit Schinken, Gemüse und Pilzen füllen. Auf **Kresse** anrichten.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 120 kcal, E: 11 g, F: 9 g, KH: 1 g

SCHNELL GEMACHT

Kleine Gaumenschmeichler

Sündhaft gut

Diese Desserts lassen die Herzen großer und kleiner Naschkatzen höherschlagen



Crème brûlée

Die feine Vanillecreme essen alle glückselig und leise – einzig ein zartes Knacken beim Eintauchen des Löffels in die süße Karamellschicht verrät die Genießer

Fotos: Photocuisine, StockFood (4)



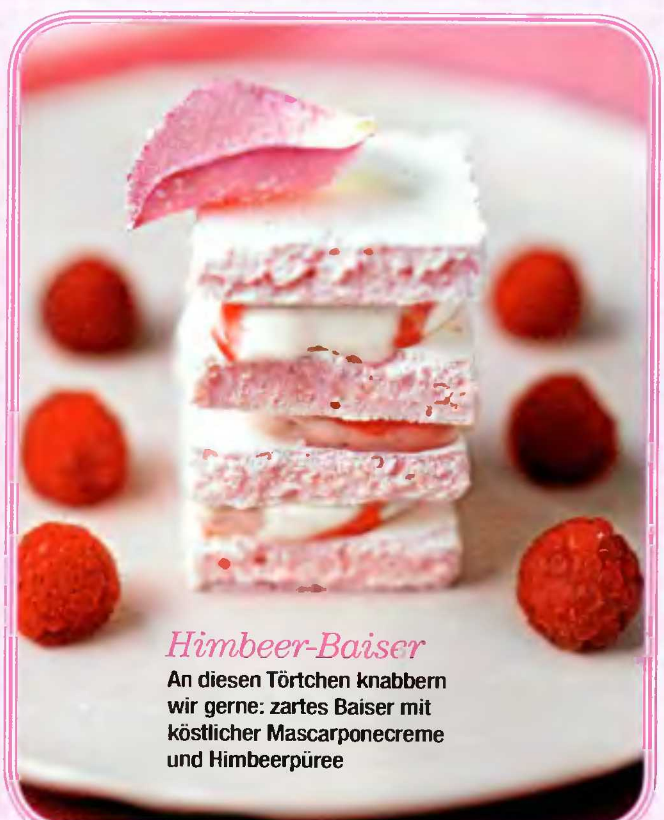
Bayerische Creme

Man genießt sie in Bayern und in der ganzen Welt als unschlagbar cremige Crème bavaroise



Mousse au Chocolat

Ein Dessert, das alle zum Schwärmen bringt? Ganz klar, eine Mousse au Chocolat!



Himbeer-Baiser

An diesen Törtchen knabbern wir gerne: zartes Baiser mit köstlicher Mascarponecreme und Himbeerpüree



Tiramisu

Zarter Biskuit, mit Likör oder Espresso getränkt, und cremiger Mascarpone – schon der Gedanke daran betört die Sinne. Mit fein-herbem Rhabarberkompott wird daraus Verführung pur

Feine Crème brûlée



Zutaten für 4 Personen
• 1 Vanilleschote • 250 g Sahne • 250 ml Milch • 85 g Zucker • 6 Eigelb • 4 EL brauner Zucker

1 Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) vorheizen. 4 flache, ofenfeste Formen fetten. Vanilleschote längs aufritzen und das Mark herausschaben. Vanillemark und -schote mit Sahne sowie Milch aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen.

2 Zucker und Eigelbe schaumig schlagen, dann die Vanillesahne langsam unterziehen. Masse in die Schälchen füllen, diese in ein tiefes Backblech setzen und so viel heißes Wasser angießen, dass die Schälchen zur Hälfte im Wasser stehen. Creme im Ofen in ca. 35 Min. stocken lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Backofengrill vorheizen. Creme mit braunem Zucker bestreuen und unter dem Grill goldbraun karamellisieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 430 kcal, E: 16 g, F: 15 g, KH: 58 g
MIT SÜSSER KARAMELLHAUBE

Himmlisch lecker ist auch Crème Caramel. Dazu 125 g Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Mit 2 EL Wasser ablöschen und in die leicht geölten Förmchen verteilen. Creme wie oben zubereiten, auf den Karamell in die Förmchen gießen. Creme im Wasserbad im Ofen stocken lassen. Herausnehmen und kalt stellen. Creme auf Teller stürzen, nach Wunsch garnieren.



Crème brûlée kann man auch wunderbar einfach und schnell mit einem Flambierbrenner (u. a. von Fackelmann, Lurch, Küchenprofi, ab 20 €) karamellisieren.

Fotos: Photocuisine, Lurch, StockFood (4)

Bayerische Creme



Zutaten für 4 Personen
• 1 Vanilleschote • 400 ml Milch (1,5 % Fett) • 8 Blatt Gelatine • 4 frische Eigelb • 70 g Zucker • 200 g Sahne • 500 g Erdbeeren • 2 EL Puderzucker • 2 TL Zitronensaft

1 Vanilleschote aufritzen und das Mark herausschaben. Beides in der Milch einmal aufkochen, zur Seite stellen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2 Die Eigelbe mit Zucker in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Vanilleschote aus der Milch entfernen. Vanillemilch unter Rühren im dünnen Strahl zur Eigelbmasse geben. Weiterschlagen, bis die Masse dickflüssig wird. Gelatine ausdrücken und in der Creme auflösen.

3 Die Creme anschließend im Eiswasserbad unter Rühren rasch abkühlen. Kalt stellen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in 4 kalt ausgespülte Förmchen oder in eine große Form füllen und im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen.

4 Erdbeeren putzen, zerteilen und mit Puderzucker sowie Zitronensaft pürieren. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, die Creme auf Dessertteller stürzen und das Erdbeerpüree darum verteilen. Nach Wunsch mit Erdbeeren garniert servieren.

Vorbereiten ca. 50 Min. Kühlen ca. 4 Std. Einfach Pro Portion ca. 410 kcal, E: 11 g, F: 24 g, KH: 36 g
GUT VORZUBEREITEN

Die Bayerische Creme können Sie beliebig variieren. Für eine leckere Schoko-Variante 100 g gehackte Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen und unter die Vanille-Ei-Masse rühren. Wer das Dessert gern knackig haben möchte, zerstößt etwas Mandel- oder Haselnusskrokant und mischt es unter die Creme.

Mousse au Chocolat



Zutaten für 4 Personen
• 150 g Zartbitterkuvertüre • 2 EL Cognac • 3 EL Espresso • 2 Eier • 2 Pck. Vanillezucker • 1 EL Zucker • 100 g Sahne

Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Cognac und Espresso unterrühren. Eier trennen. Eigelbe mit Vanillezucker schaumig schlagen. Eiweiß mit Zucker und die Sahne getrennt steif schlagen. Zuerst Eigelbmasse, dann die Sahne rasch unter die Schokomasse rühren. Eischnee unterziehen. Mousse in Gläser füllen, ca. 3 Std. kühlen. Nach Wunsch dick mit Kakaopulver bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Kühlen ca. 3 Std. Einfach Pro Portion ca. 330 kcal, E: 9 g, F: 15 g, KH: 37 g
ZARTSCHMELZEND

Himbeer-Baiser-Türmchen



Zutaten für ca. 12 Stücke
• 4 Eiweiß • 150 g Zucker • 100 g Puderzucker • 1 EL Stärke • 3 EL Himbeersirup • 100 g Himbeeren • 200 g Sahne • 2 Pck. Vanillezucker • 250 g Mascarpone

Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Eiweiß mit 125 g Zucker steif schlagen. Puderzucker, Stärke darübersieben, den Sirup zufügen und unterziehen. Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen ca. 4 Std. trocknen lassen. Baiserplatte aus dem Ofen nehmen und mit einem sehr scharfen, fein gezackten Tortenmesser in 48 Quadrate schneiden. Beeren mit 25 g Zucker pürieren, durch ein Haarsieb passieren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, unter den Mascarpone ziehen. Je 4 Baiserstücke, Püree und Creme schichten.

Vorbereiten ca. 45 Min. Trocknen ca. 4 Std. Einfach Pro Stück ca. 240 kcal, E: 4 g, F: 13 g, KH: 27 g
HIMMLISCHE HÄPPCHEN

Tiramisu mit Rhabarber



Zutaten für 8 Gläser
• 8 Eier • Salz • 200 g Zucker • 100 g Mehl • 700 g Rhabarber • 1 Vanilleschote • 50 g Erdbeerkonfitüre • 2 Pck. Vanillezucker • 2 TL Speisestärke • 5 EL Amaretto • Saft und Schale einer Bio-Zitrone • 500 g Mascarpone • 4 EL Kakaopulver

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 4 Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit 100 g Zucker und 2 EL lauwarmem Wasser schaumig schlagen. Eischnee daraufgeben, Mehl darübersieben und unterheben. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und 8–10 Min. backen. Herausnehmen, Biskuit auf ein Küchentuch stürzen, Papier abziehen, Biskuit auskühlen lassen.

2 Den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Vanilleschote aufritzen, Mark herausschaben. Beides mit Rhabarber, 50 g Zucker, Konfitüre und Vanillezucker in ca. 100 ml Wasser aufkochen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, unterrühren und ca. 2 Min. kochen. Vanilleschote entfernen und Rhabarber abkühlen lassen.

3 Aus dem Biskuit mit einem Glas 24 Kreise ausstechen und mit Amaretto beträufeln. Zitronensaft, -schale, 4 Eier und 50 g Zucker schaumig schlagen, Mascarpone unterrühren. Biskuit mit dem Rhabarberkompott und der Mascarponecreme dekorativ in Gläser schichten, ca. 3 Std. kühlen. Mit Kakao bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 8 Min. Kühlen ca. 3 Std. Einfach Pro Glas ca. 540 kcal, E: 15 g, F: 30 g, KH: 47 g
ITALIENISCHER KLASSIKER

Biskuit papierlos

Nach dem Backen des Biskuits können Sie das Backpapier leicht abziehen: Biskuit auf ein Küchentuch stürzen, das Backpapier mit etwas kaltem Wasser bestreichen und dann von den Ecken her ablösen.

Apfelkuchen

mit Schmandpudding



Zutaten für ca. 16 Stücke

Für Teig und Streusel

• 225 g flüssige Butter • 1/2 TL Backpulver • 1 Pck. Vanillezucker • 100 g Puderzucker • 400 g Mehl • 1 Ei • Salz • 4 EL gemahlene Mandeln • Zimt und gemahlener Koriander • 50 g Zucker • 4 EL Honig • 100 g Marzipan

Für den Belag

• 6 Äpfel (z. B. Golden Delicious) • 50 g Butter • 2 EL Honig • 225 g Zucker • 100 g Marzipan • 1 Pck. Sahnepuddingpulver • 200 g Sahne • 450 g Schmand • 4 Eier

1 Für den Mürbeteig 125 g Butter, Backpulver, Vanille- und Puderzucker, 250 g Mehl, Ei und 1 Prise Salz rasch verkneten. Teig rund ausrollen und eine gefettete Springform (Ø 28 cm) damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Mit Mandeln, etwas Zimt sowie Koriander bestreuen und ca. 30 Min. kühlen. 100 g Butter, 150 g Mehl, Zucker, Honig und Marzipan zu Streuseln verkneten.

2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Bis zum Weiterverarbeiten in Salzwasser legen. Butter, Honig, 50 g Zucker aufkochen lassen, Marzipan zerkleinern und unterrühren. Äpfel abgießen, abbrausen und trocken tupfen, kurz in der Honigbutter garen. Abkühlen lassen.

3 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Aus Puddingpulver, 175 g Zucker, Sahne und Schmand einen Pudding kochen. Topf vom Herd ziehen und die Eier einzeln unter die heiße Creme rühren. Die Apfelmasse auf dem Teigboden verteilen, mit Pudding und Butterstreuseln bedecken und ca. 75 Min. backen. Zum Servieren nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereiten ca. 45 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 75 Min.
Einfach · Pro Stück ca. 590 kcal, E: 9 g, F: 36 g, KH: 58 g

CREMIG-FRUCHTIGER GENUSS

Ute Galla

Das liebste Apfelkuchen-Rezept der 53-Jährigen aus Hattenhofen erhält durch Zimt und Koriander ein besonders feines Aroma. *Ihr Gewinn: Die Privat Kaffee Rarität des Jahres und ein Einkaufsgutschein über 100 € von Tchibo*

Fotos: M.I.G/Maike Jessen, MEV, StockFood, privat; Food: Diane Dittmer; Styling: Meike Stüber

Paradiesisch gut: Apfelkuchen



Eine Tasse Kaffee und dazu ein Stück Apfelkuchen – wer kann da widerstehen?

Christine Karl
Ein Frankreich-Urlaub inspirierte die 41-jährige Kölnerin zu dieser Apfel-Tarte. Für das süße Backwerk erhält sie einen *Einkaufsgutschein über 100 € von Tchibo und die neue Privat Kaffee Rarität des Jahres: „Jamaica Blue Mountain"*

Apfeltarte mit feiner Zitronen-Quarkcreme

Zutaten für ca. 12 Stücke
- **200 g Mehl • 150 g Butter**
- **Zucker • Salz**
- **4 Äpfel • 200 ml Weißwein**
- **Saft einer Zitrone • 1 Ei**
- **1 Eiweiß • 2 EL Puderzucker**
- **350 g Quark • 150 g Joghurt**
- **2 EL Speisestärke • Zimt**

1 Mehl mit 125 g Butter, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz und 2 EL kaltem Wasser rasch zu einem Teig verkneten. Den Mürbeteig in Folie gewickelt ca. 30 Min. kalt stellen.

2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Wein mit Hälfte Zitronensaft aufkochen und über die Äpfel gießen. Auskühlen lassen.

3 Mürbeteig ausrollen und in eine gefettete Tarte-Form (Ø 26 cm) geben, dabei einen Rand formen. Ei trennen. Gesamtes Eiweiß steif schlagen, nach und nach den Puderzucker einrieseln lassen.

4 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Äpfel in einem Sieb abtropfen lassen. Den Quark mit Joghurt, Eigelb, übrigem Zitronensaft und Speisestärke verrühren. Den Eischnee unterheben und die Quarkcreme auf den Teigboden streichen. Apfelspalten fächerförmig auf der Creme verteilen. Übrige 25 g Butter in Flöckchen daraufgeben und die Tarte im Backofen 40–45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Zimt bestreuen.

Vorbereiten ca. 35 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min.
Einfach Pro Stück ca. 250 kcal, E: 7 g, F: 12 g, KH: 26 g
GELINGT GARANTIERT



Ingrid Gallrapp
Der Apfelkranz wird mit jedem Tag saftiger und aromatischer, erzählt die 37-Jährige aus Aham.
Ihr Preis: ein Einkaufsgutschein über 100 € und die Privat Kaffee Rarität des Jahres von Tchibo

Ob auf cremigem Pudding, unter knuspriger Mandelkruste oder mit knackigen Nüssen: Diese Apfelkuchen sind himmlisch lecker



Foto: Maike Jessen; Food: Diane Dittmer; Styling: Meike Stüber (3); Hersteller, Privat (3); T.: Semmler

Apfel-Nuss-Kranz
Mit Rosinen so herrlich aromatisch

Zutaten für ca. 20 Stücke
• 2 säuerliche Äpfel • 3 EL gehackte Haselnusskerne • 1 EL gehackte Mandeln • 75 g Rum-Rosinen (z. B. von Schwartau) • 5 Eier • 250 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 1/2 TL Zimtpulver • 500 ml Öl • 250 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • Semmelbrösel • 200 g Puderzucker • 5–7 EL Rum

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Haselnüssen, Mandeln und Rum-Rosinen vermengen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier mit Zucker, Vanillezucker und Zimtpulver schaumig schlagen. Öl in einem dünnen Strahl zugießen und unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, nach und nach unter die Eiercreme rühren. Apfel-Nuss-Rosinen-Mischung unter den Teig heben. Rührteig in eine gefettete und mit Semmelbrösel ausgestreute Kranzform füllen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen 45–50 Min. backen.

3 Kuchen aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Puderzucker mit Rum zu einem dickflüssigen Guss verrühren und den Apfel-Nuss-Kranz damit überziehen. Nach Wunsch mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 45 Min. Einfach Pro Stück ca. 420 kcal, E: 4 g, F: 28 g, KH: 36 g
GUT VORZUBEREITEN



Kerstin Schwarz
Bei Familienfesten sind Kuchen und Torten der 30-Jährigen aus Nürnberg immer gefragt. Ihren Bienenstich-Apfelkuchen prämieren wir mit einem *100-€-Einkaufsgutschein von Tchibo und dem Privat Kaffee „Jamaica Blue Mountain"*



Ischka Vogt
Reisen und Backen sind die Hobbys der 25-Jährigen aus Illerrieden. Auch sie erhält einen *Einkaufsgutschein von Tchibo und die Privat Kaffee Rarität des Jahres: „Jamaica Blue Mountain"*

Bienenstich-Apfelkuchen

Süße Früchte zwischen Knusperboden und -decke

Zutaten für ca. 16 Stücke
• 350 g Mehl • 325 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • Salz • 225 g Butter • 6 Eier • 6 Äpfel (ca. 1,75 kg) • 4 EL Zitronensaft • 250 g Schmand • 1 EL Speisestärke • 1 TL Zimt • 75 g Sahne • 150 g Mandelblättchen

1 Mehl, 150 g Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz, 150 g Butter und 2 Eier verkneten. Teig 30 Min. kühlen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2 Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Zwei Drittel Teig ausrollen, eine mit Backpapier ausgekleidete Springform (Ø 28 cm) damit auslegen. Teig einstechen, ca. 10 Min. backen.

3 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rest Teig als Rand in die Form drücken. Äpfel auf dem Teig verteilen. Schmand, 4 Eier, 100 g Zucker, Stärke, Zimt verrühren, darübergießen. Ca. 30 Min. backen. Sahne mit je 75 g Butter und Zucker unter Rühren aufkochen, Mandeln einrühren. Masse auf dem Kuchen verteilen und bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) weitere 45 Min. backen.

Vorb. ca. 35 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 85 Min. Einfach Pro St. ca. 450 kcal, E: 4 g, F: 26 g, KH: 45 g
KNACKIG-SÜSSER GENUSS

Apfel-Amaretto-Wolke

mit einer weißen Haube aus Baiser und Sahne

Zutaten für ca. 16 Stücke
• 100 g Butter • 100 g Zucker • 2 Pck. Vanillezucker • Salz • 2 Eier • 150 g Mehl • 1 TL Backpulver • 4 TL Zimt • 4 EL Amaretto • 230 g gemahlene Mandeln • 400 g Äpfel • 4 Eiweiß • 200 g Puderzucker • 400 g Sahne

1 Butter, Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz dickcremig rühren. Eier unterrühren. Mehl, Backpulver mischen, auf die Eiercreme sieben und 1 TL Zimt sowie 2 EL Amaretto unterrühren. Teig in eine gefettete und mit 30 g Mandeln bestreute Springform (Ø 26 cm) geben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Auf den Teig legen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eiweiß steif schlagen. Puderzucker kurz unterschlagen. 2 EL Amaretto, 2 TL Zimt, 200 g Mandeln unterrühren. Masse auf die Äpfel geben. Form mit Alufolie bedecken und ca. 70 Min. backen, nach ca. 45 Min. die Alufolie entfernen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker steif schlagen und wolkenartig auf die Torte geben. Kuchen mit 1 TL Zimt bestreut servieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 70 Min. Einfach Pro Stück ca. 360 kcal, E: 6 g, F: 22 g, KH: 33 g
UNWIDERSTEHLICH LECKER

Wir suchen Ihre Schnitzel-Hits

Wiener, Zigeuner- oder Jägerschnitzel kennen und lieben alle. Doch es gibt ja noch viele weitere Möglichkeiten, das dünne Kalbs-, Schweine- oder Putenfleisch zuzubereiten. Haben auch Sie eine raffinierte Schnitzel-Kreation? Dann schicken Sie uns doch Ihr Rezept. Die ***fünf*** raffiniertesten prämieren wir mit jeweils einer ***Perfect Draft Bierzapfanlage von Philips*** – einer der Topmarken von neckermann.de. Die Anlage im Wert von 119 Euro ist perfekt für Ihre Sommerparty: Sie kühlt Fassbier (6-l-Fass) auf die optimale Trinktemperatur von 3 Grad, sodass Sie Ihren Gästen jederzeit ein frisches, gut gekühltes Bier zapfen können. Weitere Informationen unter www.neckermann.de. Schicken Sie Ihr Rezept, ein Foto und einige Angaben zu Ihrer Person an ***LISA Kochen & Backen, Stichwort: Schnitzel, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg*** oder per Mail an ***Leserwettbewerb.LisaKB@burda.com.*** **Bitte beachten:** Wegen Umbau unserer Internetseite www.lustaufgenuss.de sind Einsendungen nur per Post und Mail möglich. Die Gewinner werden benachrichtigt. Einsendeschluss: 27.3.2010. Teilnahmebedingungen siehe Seite 74.



Minis groß in Form

Klein, fein und himmlisch lecker… Schöner kann man Familie und liebe Gäste jetzt nicht verwöhnen



Zitronen-Cupcakes mit feiner Frischkäsecreme

Zutaten für 12 Stück

Für den Teig

• 150 g weiche Butter • 100 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 3 Eier • 200 g Mehl • 1/2 Pck. Backpulver • 1 TL fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone • Salz

Für die Verzierung

• 75 g weiche Butter • 4 EL Zucker • 50 g Frischkäse • 4 EL flüssiger Honig • ca. 75 g Puderzucker • Zucker-Ostereier

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Papierförmchen in die Mulden eines Muffinblechs stecken. Weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver, Zitronenschale und 1 Prise Salz mischen, auf die Eiermasse geben und unterrühren. Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen. Cupcakes im vorgeheizten Backofen 25–30 Min. backen. Herausnehmen. Muffins kurz in der Backform abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

2 Zimmerwarme Butter mit Zucker in einer Rührschüssel weißschaumig aufschlagen. Frischkäse und flüssigen Honig unterrühren. So viel Puderzucker portionsweise zufügen und unterrühren, bis eine spritzfähige Masse entstanden ist. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und jeweils einen großen Creme-Tuff auf die Cupcakes spritzen. Mit bunten Zuckereiern garnieren und bis zum Servieren kühl stellen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 25 Min. Einfach Pro Stück ca. 320 kcal, E: 4 g, F: 19 g, KH: 35 g

IDEAL FÜR BRUNCH & BÜFETT

Fotos: StockFood (3)



Süße Osterhäschen

Luftiges Hefegebäck für Groß und Klein

Zutaten für 16 Stück
• 300 ml Milch • 1/2 Würfel Hefe (21 g) • 500 g Mehl • 100 g Zucker • 75 g weiche Butter • Salz • 1 Eigelb • ca. 25 g Rosinen • ca. 25 g Mandelstifte

1 In einem Topf 250 ml Milch erwärmen. Milch in eine Schüssel gießen, Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. Mehl, Zucker, Butter sowie 1 Prise Salz hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Hefeteig verarbeiten. Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

2 Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kräftig durchkneten und zu einer Rolle formen. Teig mit einem Messer in 16 Scheiben schneiden, diese jeweils zu einer Kugel formen und mit Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. Die Teigkugeln leicht flach drücken und mit einem Messer längs bis zur Hälfte einschneiden. Die so entstandenen Teigstränge zu Hasenohren formen. Eigelb mit 50 ml Milch verquirlen und den Hefeteig damit bestreichen. Die Rosinen als Augen und Nasen, die Mandelstifte als Hasenzähnchen und Augenbrauen in den Teig drücken. Die Backbleche mit einem Küchentuch abdecken und den Teig weitere 10 Min. gehen lassen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Hefegebäck im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Gehen ca. 40 Min. Backen ca. 15 Min. Mittel Pro Stück ca. 200 kcal, E: 4 g, F: 6 g, KH: 30 g
LAUWARM AM BESTEN

Schneller geht der Hefeteig im Backofen auf. Ofen auf 50 Grad vorheizen, den Teig darin gehen lassen. Ofentür dabei nicht öffnen, sonst fällt der Hefeteig durch den Luftzug zusammen.



Knusperfeines Osterei

Gefüllt mit zartschmelzender weißer Schokocreme

Zutaten für 20 Stück
• 5 Eier • 300 g Zucker • 125 g Mehl • 200 g weiße Schokolade • 300 g Sahne • 3 EL Puderzucker • einige Tropfen Zitronensaft • Zuckerblüten

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 180 g Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee kalt stellen.

2 Eigelbe und 120 g Zucker in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad ca. 3 Min. cremig rühren. Anschließend erst das Mehl und zwei Drittel Eischnee unterrühren, dann den übrigen Eischnee unterheben. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und ca. 40 eiförmige Plätzchen von ca. 6 cm Länge auf mit Backpapier ausgelegte Bleche spritzen. Im Ofen 12–15 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Schokolade grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unter die leicht abgekühlte Schokolade heben. Kalt stellen.

4 Schokoladencreme in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen. Hälfte der Eiplätzchen auf der glatten Seite damit bespritzen und die übrigen Kekse mit der glatten Seite daraufsetzen. Das Gebäck ca. 2 Std. in den Kühlschrank legen.

5 Für die Verzierung 2 EL Puderzucker mit einigen Tropfen Zitronensaft verrühren. Zuckerblüten mit je einem Tupfer Zuckerguss auf die Plätzchen setzen. Guss trocknen lassen. Gefüllte Ostereier mit übrigem Puderzucker bestäuben. Nach Wunsch mit Zuckerblüten in Eierbechern servieren.

Vorbereiten ca. 75 Min. Backen ca. 12 Min. Kühlen ca. 2 Std. Einfach Pro Stück ca. 210 kcal, E: 3 g, F: 9 g, KH: 28 g
ZERGEHT AUF DER ZUNGE

Einfach himmlisch

Davon möchte selbst der Osterhase ein Stück kosten: feiner Möhrenbiskuit mit einer unvergleichlichen Mousse aus Mango, Bananen und Maracuja



Fotos: M.I.G/Maike Jessen; Food: Diane Dittmer

Ostertorte

mit exotischer Frucht-Mousse

Zutaten für ca. 16 Stücke

Für den Möhrenbiskuit
•300 g Möhren •5 Eier •250 g feinster Zucker •Schale und Saft einer Bio-Orange •80 g Mehl •2 TL Backpulver •250 g fein geriebene Mandeln •Salz •1/2 TL Zimtpulver

Für die Frucht-Mousse
•6 Blatt Gelatine •1 Banane •1 Mango •4 Maracujas •100 g weiße Schokolade •3 Eiweiß •100 g Zucker •250 g Sahne

Für die Verzierung
•150 g Sahne •1 Sharonfrucht •5 Dekor-Ostereier •50 g gehackte Pistazien

1 Möhrenbiskuit backen
Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Möhren schälen und auf einer Haushaltsreibe fein raspeln (a). Eier trennen. Die Eigelbe mit Zucker und Orangenschale cremig rühren. Mehl mit Backpulver, Mandeln, 1 Prise Salz und Zimt vermengen. Mehlmischung und Möhren unter die Eiercreme rühren (b). Orangensaft zufügen und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Biskuitmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) streichen und im Ofen ca. 50 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und den Biskuit einmal waagerecht durchschneiden.

2 Mousse zubereiten
Gelatine einweichen. Banane und Mango schälen, Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden und wie die Banane in Stücke schneiden. Früchte pürieren. Maracujas halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und durch ein Sieb zum Püree streichen (c). Schokolade grob hacken, im heißen Wasserbad schmelzen und zum Püree geben. Püree erwärmen, Gelatine ausdrücken und in der warmen Fruchtmasse auflösen. Eiweiß erst mit 1 EL Zucker stabil aufschlagen, dann unter Zugabe des übrigen Zuckers sehr steif schlagen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen. Anschließend zuerst den Eischnee, dann die Sahne unter das Fruchtpüree heben (d).

3 Torte zusammensetzen
Einen Möhrenbiskuitboden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umschließen. Die Hälfte der Frucht-Mousse auf den Biskuit geben, glatt streichen (e) und mit dem zweiten Biskuitboden bedecken. Die übrige Mousse auf den Biskuitboden streichen und die Torte im Kühlschrank ca. 4 Std. kalt stellen.

4 Torte verzieren
Sahne steif schlagen. Tortenring lösen und den Tortenrand mit der Sahne einstreichen (f). Die Sharonfrucht waschen, in dünne Scheiben schneiden und als Nest in die Tortenmitte setzen. Die Dekoreier in das Nest legen und die Torte mit Pistazien verzieren.

Vorbereiten ca. 55 Min. Backen ca. 50 Min. Kühlen ca. 4 Std. Einfach
Pro Stück ca. 385 kcal, E: 9 g, F: 22 g, KH: 37 g
PRIMA FÜR KAFFEEGÄSTE



Saftig-fruchtige Möhrentorte von Konditorweltmeister Bernd Siefert

Sie ist ein Klassiker der Backkunst und hat zu Ostern Hochsaison: die Rüblitorte. Exklusiv für Lisa Kochen & Backen hat der bekannte Konditor Bernd Siefert aus Michelstadt/Odenwald (www.bernd-siefert.de) nun eine neue, raffinierte Variante mit saftigem Möhrenbiskuit und fruchtiger Mousse kreiert. Hier zeigt er, wie auch Ihnen diese Prachttorte für die österliche Kaffeetafel Schritt für Schritt gelingt.



Möhren putzen, schälen und auf einer Haushaltsreibe fein raspeln



Mehl-Mandel-Mischung mit Möhrenraspel unter die Eiercreme rühren



Mango, Banane pürieren, Maracujafruchtfleisch durch ein Sieb dazustreichen



Erst Eischnee, dann Sahne unter das gelierende Fruchtpüree heben



Hälfte der Mousse auf einen Biskuitboden geben und glatt streichen



Tortenrand mit Sahne einstreichen und gehackte Pistazien an den Rand drücken

PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS VOM PROFI

Zucker Für den Biskuit verwenden Profis gern feinsten Zucker (z. B. von Sweet Family). Er hat den Vorteil, dass er sich schnell auflöst, die Feuchtigkeit im Teig bindet und so für saftiges Gebäck sorgt. Natürlich können Sie auch Haushaltszucker verwenden. Dann sollten Sie aber darauf achten, dass sich der Zucker in der Eigelbmasse vollständig auflöst – evtl. mit den Eigelben im heißen Wasserbad cremig rühren.
Backen Ob der Biskuit fertig gebacken ist, können Sie ganz einfach prüfen: Gibt er bei leichtem Fingerdruck nach und bleibt eine Druckstelle, muss er noch länger gebacken werden. Geht die Druckstelle wieder zurück, ist der Biskuit fertig.
Osternest Die Dekoreier können Sie auch in ein grünes Nest setzen: Glasnudeln in mit grüner Lebensmittelfarbe gefärbtes heißes Frittierfett geben und ca. 2 Min. frittieren. Nudeln herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit grün gefärbtem Puderzucker bestäuben und auf die Torte setzen. Da die Glasnudeln schnell weich werden, sollte man sie erst kurz vor dem Servieren frittieren und auf die Torte setzen.

Herrlich fruchtig

Mit süßen Früchten, Quark oder Reiscreme sind diese Torten wahre Prachtstücke für die österliche Kaffeetafel

Quarktorte
mit Pfirsichen

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 100 g Mehl • 60 g Butter • 120 g Zucker • 3 Eigelb • 1 Dose Pfirsiche (825 ml) • 9 Blatt Gelatine • 500 g Speisequark • 200 g Frischkäse • 2 EL Zitronensaft • 6 EL Aprikosenlikör • 500 g Sahne • 150 g Himbeerkonfitüre • 1 Wiener Biskuit (2 Böden, Fertigprodukt) • 5 EL Mandelblättchen

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Mehl, Butter, 40 g Zucker und 1 Eigelb verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühlen. Teig ausrollen, in eine gefettete Springform (Ø 24 cm) legen, mehrmals einstechen und im Ofen ca. 15 Min. backen. Herausnehmen.

2 Pfirsiche abtropfen lassen, Saft auffangen und Früchte vierteln. 8 Blatt Gelatine einweichen. Quark, Frischkäse, 2 Eigelb, 80 g Zucker, 100 ml Pfirsichsaft, Zitronensaft und Likör verrühren. Gelatine ausdrücken, mit 2 EL Quark verrühren, übrigen Quark unterrühren. Sobald die Masse geliert, 125 g Sahne steif schlagen und mit Pfirsichen unterheben.

3 Konfitüre durch ein Sieb streichen, ein Drittel auf den Mürbeteigboden geben. Ersten Biskuitboden daraufsetzen, mit einem Tortenring umschließen. Pfirsichquark daraufstreichen, mit zweitem Biskuit bedecken. Torte ca. 3 Std. kühlen.

4 1 Blatt Gelatine einweichen, auflösen. 250 g Sahne anschlagen, Gelatine einrühren und steif schlagen. Restliche Konfitüre unterziehen. Torte mit Himbeersahne einstreichen. Mandeln an den Rand drücken. 125 g Sahne steif schlagen. Torte mit Sahne Zuckereiern und nach Wunsch verzieren.



Vorbereiten ca. 55 Min. Backen ca. 15 Min. Kühlen ca. 3 1/2 Std.
Einfach Pro Stück 530 kcal, E: 19 g, F: 29 g, KH: 46 g
GUT VORZUBEREITEN

Fotos: StockFood (2)



Reistorte
mit saftigen Früchtchen

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 3 Eier • 190 g Zucker • 75 g Mehl • 15 g Speisestärke • 160 g Rundkornreis • 500 ml Milch • 1 TL Butter • 3 Pck. Vanillezucker • 250 g Erdbeeren • 5 Blatt Gelatine • 500 g Sahne • 3 Pck. Sahnesteif • je 250 g Ananas- und Mangostücke (Dose)

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier und 90 g Zucker ca. 7 Min. sehr cremig rühren, bis die Masse Spitzen zieht. Mehl mit Speisestärke mischen, darübersieben und unterheben. Biskuitmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 24 cm) füllen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

2 Reis in kochendem Wasser ca. 2 Min. blanchieren. Abgießen und in der Milch etwa 20 Min. weich kochen. Butter, 100 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker unterrühren. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Würfel schneiden.

3 Die Gelatine einweichen, ausdrücken und im noch warmen Milchreis auflösen. Unter Rühren abkühlen lassen. Erdbeeren unterziehen. Die Sahne mit 2 Pck. Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und unterheben.

4 Ananas- und Mangostücke abtropfen lassen, ggf. klein schneiden. Biskuit einmal waagerecht halbieren. Ananas- und Mangostücke auf einen Biskuitboden geben und diesen im Abstand von ca. 0,5 cm mit einem Tortenring umschließen. Zwei Drittel Reismasse einfüllen und zweiten Boden auflegen. Übrige Creme daraufstreichen und die Torte ca. 3 Std. kühl stellen. Nach Wunsch mit Sahne und Früchten garnieren.

Vorbereiten ca. 90 Min. Backen ca. 30 Min. Kühlen ca. 3 Std.
Einfach Pro Stück ca. 370 kcal, E: 10 g, F: 16 g, KH: 46 g
GUT GEKÜHLT EIN GENUSS



Fix & einfach

So macht Kochen Spaß: mit wenigen Zutaten schnell zubereitet und serviert



Preiswert genießen

Wir stellen vor: wunderbare Familiengerichte für wenig Geld, z. B. Paprikarisotto aus dem Ofen



Zarte Stangen

Frischer Spargel aus heimischem Anbau hat jetzt Saison – mit traumhaft leckeren Rezepten laden wir zum Schlemmen ein

Freuen Sie sich auf die neue

Lisa Kochen & Backen

Ab 31. März im Handel

Weitere Themen

♦ Auflauf, Nudeln & Tortilla: Jetzt bitte mit jungem Spinat ♦ Im Trend: Kichererbsen ♦ Schlemmerreise Lissabon ♦ Burger – die leckersten Varianten von Hack bis Polenta ♦ Fruchtige Desserts mit Joghurt, Mascarpone & Co. ♦ Leserrezepte: Pasta, wie sie alle lieben



Feine Braten

Gefüllt, mit Sesamkruste oder gerollt – unsere frühlingsleichten Braten sind der Hit

Fotos: GoodFood Magazine (2), Kaiser, StockFood (2)/Eising/Schwabe



Naschvergnügen

Süße Erdbeeren auf Knusperboden und saftige Äpfel auf zartem Biskuit sind immer eine Sünde wert